อนุสรณ์

คุณแม่กรรเอี้ยก เวชกรรมปรีชา

๒๘ ธันวาคม ๒๕๑๕

อนุสรณ์

คุณแม่กรรเจี๊ยก เวชกรรมปรีชา

๒๔ ธันวาคม ๒๕๑๕

สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีใน รัชกาลที่ ๗ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้มหาดเล็กเชิญดอกไม้ธูปเทียนมาพระราชทาน ในการฌาปนกิจศพ คุณแม่กรรเจียก เวชกรรมปรีชา เป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้า ฯ หาที่สุดมิได้ ข้าพระพุทธเจ้าและบรรดาน้อง ตลอดทั้งญาติ ขอพระราชทานกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท รับพระมหากรุณาธิคุณใส่เกล้า ฯ จารึกไว้ในความทรงจำด้วยความจงรักภักดีตราบชีวิตจะหาไม่.

ควรมิควรแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า วิจิตรา วงษ์เพ็ญศรี

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติและบรรดาญาติมิตร ที่เคารพและนับถือทุกท่านที่ได้กรุณาสละเวลามาร่วมในงานสวดพระอภิธรรมศพ บรรจุศพและงานฌาปนกิจศพ **คุณแม่กรรเจียก เวชกรรมปรีชา** และขอกราบขอบพระคุณแด่พระคุณเจ้า ท่านเจ้าคุณราชนันทมุนี ที่ได้กรุณาอนุญาตให้พิมพ์บทความปาฐกถาธรรม เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ผู้วายชนม์ในครั้งนี้ หากมีสิ่งใดบกพร่อง ขอได้โปรดอภัยด้วย.

วิจิตรา วงษ์เพ็ญศรี และน้อง ๆ

คำนำ

คุณสุพล ประภาวดี ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือ บทความปาฐกถาธรรม ซึ่งอาตมาได้แสดงแก่ประชาชนทั่วไปที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ เป็นประจำทุกวันอาทิตย์ เพื่อแจกเป็นธรรมทานในงานฌาปนกิจศพ นางกรรเจียก เวชกรรมปรีชา ในวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๑๕ ณ วัดธาตุทอง นครหลวงกรุงเทพธนบุรี

หนังสือประเภทธรรม เป็นประทีปนำทางชีวิตชาวโลกในยุคนี้อยู่ เพราะชาวโลกอยู่ในความมืดบอดมากขึ้นทุกวันเวลา ถ้าไม่หาดวงประทีปส่องใจไว้บ้าง ความทุกข์ก็จะเกิดมากขึ้น เมื่อนึกถึงความมืดบอดของสังคมในปัจจุบันแล้ว ทำให้นึกไปถึงพุทธภาษิตบทหนึ่งว่า

> "น่าหัวเราะอะไร ? น่าร่าเริงอะไร? เมื่อโลกถูกความมืดหุ้มห่ออยู่ ทำไมสูเจ้าทั้งหลายจึงไม่หาดวงประทีปส่องใจเล่า"

พระพุทธภาษิตนี้ทรงตรัสแก่พวกผู้หญิงดื่มเหล้ามาแล้ว ทำกิริยาท่าทางอย่างน่าเกลียด ต่อพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์จึงได้ทรงตรัสคำนี้เป็นเครื่องเตือนใจเขาเหล่านั้น

สภาพความเป็นอยู่ของสังคมในปัจจุบัน ก็เป็นอย่างที่กล่าว ชาวโลกมัวเมาในสิ่งเสพติดมากขึ้นจึงทำความทุกข์มากขึ้นทุกวัน ๆ จึงจำเป็นที่ชาวเราทั้งหลาย จักได้ช่วยกันจุดประทีปธรรมให้สว่าง ๆ ไว้ เพื่อคนที่ต้องการแสงจักได้เห็นแสง จักได้เปลี่ยนแปลงชีวิตเข้าหาธรรมกันเสียบ้าง การพิมพ์หนังสือแจก ก็เป็นทางหนึ่งที่ช่วยให้ชาวโลกได้พบแสงธรรม

อาตมาอนุญาตให้พิมพ์ได้ตามความประสงค์ และขออนุโมทนาในการที่เจ้าภาพในงานศพนี้ คิดถึงธรรม และช่วยเผยแผ่ธรรมแก่ประชาชน ขอกุศลนี้จงช่วยให้คนได้รับแสงธรรมมากขึ้นเถิด.

พระราชนันทมุนี

๑๐ พ.ย. ๑๕



คุณแม่กรรเจียก เวชกรรมปรีชา

ชาตะ ๒ พฤษภาคม ๒๔๔๒

มรณะ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๑๕

ประวัติ

นางกรรเจียก เวชกรรมปรีชา สกุลเดิม กลัมพากร เกิดเมื่อวันจันทร์ที่ ๒ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๔๒ ที่บ้านพานถม เป็นบุตร อำมาตย์ตรี พระประจักษ์วรวิสัย (จิตร กลัมพากร) และ นางผาด มีพี่น้องร่วมบิดามารดา รวม ๔ คน คือ:-

๑. ร.อ. ขุนสิริโยธิน (สิริ กลัมพากร)

๒. นายบรรจง กลัมพากร

๓. นางกรรเจียก เวชกรรมปรีชา

๔. นางจำเนียร บุรรัตน์

ได้สมรสกับ ร.อ. หลวงเวชกรรมปรีชา (เกษม ไบ่ลดเลี้ยว) มีบุตรธิดารวม ๕ คน คือ:-

๑. นางวิจิตรา วงษ์เพ็ญศรี (ภรรยา พล.ร.ท. ชินะวัต วงษ์เพ็ญศรี)

๒. นางวริทย์ ประภาวดี (ภรรยา นายสุพล ประภาวดี)

๓. นายผลิก ไบ่ลดเลี้ยว

๔. นายปรีชา ไบ่ลดเลี้ยว

๕. นางกันยนา เวชกรรมปรีชา

คุณแม่กรรเจียก สนใจเกี่ยวกับการทำกับข้าว ของหวาน-ของว่างทุกชนิด กับชอบประดิษฐ์ของเล่นเด็กและการพับสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ เป็นรูปสัตว์--ดอกไม้ด้วยผ้าไหม ใบลาน พลาสติก ฯ เพื่อฝึกสอนลูก ๆ และเป็นรายได้พิเศษของครอบครัว เมื่อย่างเข้าวัยชราจึงเลิก เพราะมีโรคประจำตัวแทรก คือ โรคหืด ต่อมาก็มีโรคเบาหวาน โรคไต และการอุดตันในเส้นเลือด ต้องเข้าพักรักษาตัว ณ โรงพยาบาลหญิง รวม ๓ ครั้ง ๆ ละ ๓–๘ เดือน เมื่อทุเลาขึ้นก็มาพักรักษาตัวอยู่กับนางวริทย์ ประภาวดี บุตรคนที่ ๒ ที่บ้านพักในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด และลูก ๆ ได้ผลัดเปลี่ยนกันมาปฐมพยาบาลอยู่เสมอ โดยเฉพาะ นางกันยนา เวชกรรมปรีชา (เม้า) ธิดาคนสุดท้องซึ่งคุณแม่รักและเป็นห่วงมากกว่าคนอื่น ๆ ได้อยู่พยาบาลโดยใกล้ชิด เพราะเป็นการกตเวทิคุณครั้งสุดท้าย จนกระทั่งถึงแก่กรรมลง เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๐

สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๑๕ เวลา ๘.๓๐ น. มีอายุรวม ๗๓ ปี

เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่คุณแม่ ที่มีความรักและห่วงใยต่อลูก ๆ ทุกคนอยู่เสมอ บุตรหลานมีความเห็นร่วมกันว่าควรจัดพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับอาหาร-ของว่าง และสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ และเห็นว่าบทความปาฐกถาธรรม ของท่านเจ้าคุณราชนันทมุนี เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์ เพื่ออบรมบรรดาพุทธศาสนิกชนในวันอาทิตย์ ณ วัดชลประทาน ฯ มีผู้ไปฟังปาฐกถาธรรมดังกล่าวนี้ในวันอาทิตย์เป็นจำนวนมาก จะเป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่ว ๆ ไปอย่างยิ่ง จึงได้ขอนุญาตจัดพิมพ์ขึ้นพอเป็นสังเขป ซึ่งท่านเจ้าคุณมีความประสงค์จะพิมพ์ขึ้นเผยแพร่ในโอกาสต่อไป นอกจากนี้ท่านเจ้าคุณราชนันทมุนียังได้กรุณาเขียนคำนำเกี่ยวกับปาฐกถาธรรมนี้ให้อีก คณะเจ้าภาพและบุตรหลานขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย หากหนังสือนี้เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านก็ขออนุโมทนา และขออุทิศส่วนกุศลทั้งหมดให้แก่ คุณแม่กรรเจียก เวชกรรมปรีชา ผู้ล่วงลับไปแล้ว ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ.



การตั้งศพบำเพ็ญกุศล ๒๐–๒๗ สิงหาคม ๒๕๑๕



บุตรหลานและญาติที่มาร่วมบำเพ็ญกุศลสัตมวาร

สารบัญ

บทความ ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๑

โดย

พระราชนันทมุนี
(ปั่ญญานันทภิกขุ)

ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

----^----

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

อีกสองสามวันก็จะถึงวันสำคัญในทางพระพุทธศาสนาอีกวันหนึ่ง คือ "วันเพ็ญเดือนแปด" วันเพ็ญเดือนแปดนี้เรียกตามภาษาบาลีว่า "วันอาสาฬหะ" อาสาฬหะนี้เป็นชื่อ

ดาวฤกษ์ดวงหนึ่ง เมื่อดวงจันทร์โคจรผ่านมา ดาวฤกษ์ดวงนั้นเป็นวันเพ็ญ ก็เรียกว่า วันเพ็ญอาสาฬหะ วันนี้มีประวัติเกี่ยวเนื่องกับความสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นวันที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ประกาศธรรมเป็นครั้งแรกในโลก คือเมื่อภายหลัง พระองค์ได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ก็พิจารณาถึงข้อธรรมะที่ได้ตรัสรู้ เห็นว่าเป็นของลึกซึ้งคัมภีรภาพ ยากที่คนธรรมดาสามัญผู้มีกิเลสบังดวงตาจะรู้จะเข้าใจในธรรมะนั้นได้ ในครั้งแรกก็ทรงอิดหนาระอาใจว่าสอนไปแล้วน่าจะเหนื่อยเปล่า เกรงว่าคนทั้งหลายจะไม่เข้าใจ การที่พระองค์คิดไปในรูปเช่นนั้น ก็เพราะเห็นว่า คนทั่ว ๆ ไปยังติดอยู่ในอะไรหลายอย่างหลายประการ เช่น ติดอยู่ในประเพณีพิธีรีตอง หรือการปฏิบัติบางอย่างที่เคยกระทำกันมาก่อน สิ่งที่พระองค์ได้ตรัสรู้นี้ เป็นสิ่งที่เรียกว่าใหม่ที่สุดในวงการพระศาสนา ถ้าจะไปพูดให้เขาฟัง เกรงว่าเขาจะไม่เข้าใจในเรื่องนั้น เมื่อไม่เข้าใจก็จะเป็นการเหน็ดเหนื่อยเสียเปล่า ๆ อันนี้เป็นการทรงวิตกก่อนที่จะเสด็จออกไปทรงสั่งสอนธรรม แต่ภายหลังเมื่อได้เห็นดอกบัวที่อยู่ในสระน้ำ ดอกบัวในสระนั้น

ก็เป็นธรรมะเหมือนกัน พระผู้มีพระภาคทรงเห็นดอกบัวแล้วก็พบว่า ดอกบัวในสระนั้นมีอยู่สี่ประเภทด้วยกัน คือ ดอกบัวที่พร้อมจะบานในตอนเช้า ดอกบัวที่จะบานในวันต่อไป ดอกบัวที่บานได้และดอกบัวประเภทที่ไม่บาน แต่กลายเป็นของเน่าจมน้ำไปเป็นเหยื่อเต่าเหยื่อปลา

เมื่อพระองค์เห็นดอกบัวเช่นนั้นก็มานึกได้ว่า มนุษย์ในโลกนี้ ก็มีอยู่สี่ชนิดเหมือนกับดอกบัวเหมือนกัน คือ คนประเภทหนึ่งเป็นพวกที่มีปัญญา ว่องไว พูดอะไรก็เข้าใจได้ทันที นี้พวกหนึ่ง อีกพวกหนึ่งนั้นต้องอธิบายกันยาว ๆ จึงจะเข้าใจความหมาย อีกพวกหนึ่งนั้นพอจะจูงให้เดินไปในทางที่ถูกที่ชอบได้ ส่วนอีกพวกหนึ่งนั้นเขาเรียกว่า "ปทปรมะ" เป็นพวกปัญญาอ่อน ไม่สามารถจะเข้าใจได้ หรือแม้ไม่ใช่ปัญญาอ่อน แต่เป็นคนที่ดื้อเกินไป จนไม่สามารถจะจูงไปตามเส้นทางที่ถูกที่ชอบได้ เมื่อพิจารณาเห็นว่ามีคนอยู่สี่ประเภทเหมือนกับดอกบัวสี่เหล่าที่อยู่ในน้ำ พระองค์ก็คิดตัดสินพระทัยว่า ต้องลองสอนดู เผื่อว่าคนเหล่านั้นได้ฟังแล้วจะเกิดความรู้ความเข้าใจในข้อธรรมะที่จะนำไปสอนนั้นบ้าง เมื่อได้ทรง

ดำริเช่นนั้นแล้วก็นึกว่าควรจะสอนใครก่อน เพราะว่าการสอนครั้งแรกนี้ เป็นการทดสอบความเข้าใจของคนฟังว่าจะเข้าใจเรื่องที่ทรงสอนหรือไม่ เพราะฉะนั้นต้องเลือกคนฟังที่เหมาะกับธรรมะที่พระองค์จะให้ ก็ทรงคิดไปถึงบุคคลที่ควรรับฟังครั้งแรกสองท่านคือ ท่าน อาฬารดาบส กับ อุทกดาบส ดาบสทั้งสองท่านนี้เป็นครูเป็นอาจารย์ในแคว้นมคธ เคยเป็นอาจารย์สอนพระองค์ในเรื่องการบำเพ็ญฌานอันเป็นการปฏิบัติเบื้องต้น พระองค์ได้ไปปฏิบัติอยู่ในสำนักของท่านทั้งสองนี้มาก่อน ในเรื่องการบำเพ็ญฌานตามแบบที่เขาทำกันมาก่อน และทำได้สำเร็จจนอาจารย์ยกย่องว่า "เป็นคนเก่ง" แต่พระองค์ไม่พอใจในคำว่า "เก่ง" ที่อาจารย์ยกย่องให้ เพราะคิดดูแล้วมันไม่พ้นไปจากความทุกข์ ยังมีปัญหา ยังมีข้อข้องใจ ไม่ทรงพอพระทัยเพียงสักแต่ว่าได้เป็นอาจารย์ในสำนักน้อย ๆ แต่พระองค์ใคร่ที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป เพราะมันยังไม่ถึงที่สุดของสิ่งที่ต้องการ จึงได้ลาออกจากสำนักของอาจารย์นั้นไป ครั้นได้ตรัสรู้แล้ว ก็นึกว่าอาจารย์ทั้งสองท่านนั้นเป็นผู้มีพื้นฐานทางจิตใจดีพอ เหมาะที่จะนำธรรมะอันใหม่นี้ไปให้

ได้ แต่ได้ทราบว่าอาจารย์ทั้งสองนั้นได้ถึงแก่มรณกรรมไปเสียแล้ว จึงพลาดจากความดีที่จะได้รับในชีวิตนั้น

ต่อมาก็คิดว่ามีคนอยู่อีกห้าคน เป็นคนที่เคยร่วมสุขร่วมทุกข์กันในการบำเพ็ญความเพียรที่เรียกว่า "ทุกกรกิริยา" ประเทศอินเดียนั้นมีคนจำพวกหนึ่ง ชอบทรมานตนให้ลำบาก การทรมานตนให้ลำบากนั้นก็เพราะเนื่องจากเข้าใจว่า ร่างกายนี้เป็นสิ่งผูกพันวิญญาณของเขา เพราะฉะนั้น ต้องทรมานร่างกายให้เหี่ยวแห้ง แล้วให้มันตายไป วิญญาณจะได้ออกจากร่างนี้ไปเกิดใหม่ในที่ดีที่ชอบต่อไป อันนี้เป็นความเข้าใจของพวกพราหมณ์ในสมัยนั้น พวกนั้นจึงได้ทำพิธีบำเพ็ญความเพียรด้วยประการต่างๆ พระพุทธเจ้าของเราก่อนที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ได้เคยไปทดสอบบำเพ็ญความเพียรในเรื่องนี้มาเหมือนกัน ใครอ่านหนังสือที่เรียกว่า "พุทธประวัติจากพระโอษฐ์" จะรู้เรื่องเกี่ยวกับการบำเพ็ญทุกกรกิริยานี้ดีว่า มีอะไรบ้าง พระองค์ทำแล้วก็ได้พบว่าไม่ได้เรื่องอะไร เป็นการเหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ ทรมานกายโดยไม่ได้อะไรเกิดขึ้น ก็ทรงละเลิกจากความเพียรแบบนั้น หันมาทำความเพียรแบบใหม่จนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แต่ว่าพวกฤษีทั้งห้าท่านนั้น

เป็นคนเชื่อมั่นในการปฏิบัติแบบเก่า ๆ ก็ยังไม่เลิก หนีจากพระพุทธเจ้าไปอยู่ที่อื่น เพื่อทำความเพียรแบบนั้นต่อไป

อันนี้มีคติสอนเราทั้งหลายอยู่ประการหนึ่ง คือว่าคนเราทั่ว ๆ ไปนั้นมักจะติดอยู่ในอะไร ๆ บางอย่าง สิ่งใดที่ตนเคยทำเคยปฏิบัติ แม้ว่าจะไม่ทำให้เกิดผลทางใจอะไรมากนัก แต่ก็ติดอยู่ในเรื่องนั้น ๆ จะเห็นได้ว่าพิธีรีตองต่าง ๆ ที่เราทำกันอยู่ทั่ว ๆ ไปนั้น เราทำกันด้วยความยึดถือมากกว่าทำด้วยเหตุผล ถ้าเรามีเหตุมีผลเรื่องบางเรื่องเราก็ตัดออกไปได้ ไม่ต้องทำให้เสียเวลาให้เป็นการชักช้าอยู่ ตัวอย่างที่เห็นง่าย ๆ เช่นว่าจะเอานาคเข้าไปบวชในโบสถ์ วันหนึ่ง ๆ บวชกันหลาย ๆ นาค บอกญาติโยมว่าไม่ต้องไปเดินเวียนรอบโบสถ์ เพราะเวลามันจำกัด จะต้องบวชอีกหลายนาค มันจะมืดจะค่ำ ญาติโยมไม่ค่อยจะพอใจ อยากจะเดินรอบโบสถ์สักสามรอบก่อน การที่อยากเดินนั้นไม่ใช่เรื่องอะไรเรื่องติดในธรรมเนียม โดยเข้าใจว่า ถ้าไม่ได้เดินสามรอบ แล้วมันไม่สมบูรณ์แบบอย่างนั้นแหละ ความจริงไม่ได้ขาดอะไรไป ถึงแม้เราไม่เดินก็ไม่ได้ขาดอะไร ที่เดินเสียซ้ำไปบางทีไม่ได้อะไรถ้าเดินไม่ถูกเรื่อง ที่ว่าเดินไม่ถูกเรื่อง เดินอย่างไร เดินโห่กันไปรอบ ๆ

โบสถ์ แสดงกิริยาลิงโลดเหมือนกับอะไรดี อย่างนี้ไม่ได้สาระ ไม่เป็นการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย แต่ถ้ามีเวลาเราก็จะเดินด้วยความสงบ แล้วก็น้อมจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างนั้นจึงชื่อว่าเดินถูกจุดหมาย แต่ถ้าเดินโห่ ตีกลองยาว สนุกสนานกันไปในรูปอย่างนั้น ไม่ใช่การปทักษิณเพื่อแสดงความเคารพ แต่เป็นการกระทำเพื่อความสนุกสนานของตนเองเสียมากกว่า อันนี้เป็นตัวอย่างเรียกว่าติดอยู่ในประเพณีอันนั้น ๆ จนไม่รู้ว่าทำเพื่ออะไร ไม่ทำจะได้หรือไม่ อันนี้มีอยู่มากในญาติพี่น้องพุทธบริษัททั่ว ๆ ไปก็เรียกว่าติดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณโน้น คนในสมัยโบราณก็ติดในเรื่องอะไรอย่างนั้นเหมือนกัน ทางพระพุทธศาสนาสอนให้คนเราแกะสิ่งที่เรียกว่าพิธีรีตอง ออกไปทีละน้อย ๆ ถ้าจะทำก็ให้รู้ว่าทำเพื่ออะไร ทำแล้วจะได้อะไร ถ้าสมมติว่าไม่ทำมันจะเป็นอย่างไร ให้เข้าใจอย่างนี้ ถ้าเข้าใจอย่างนี้ สมมติว่าขาดอย่างนั้นไปนิดหนึ่ง เราก็ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ไม่นั่งกังวลใจว่า ยังไม่ได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะเรารู้ว่าทำเพื่ออะไร ไม่ทำจะได้หรือไม่ เข้าใจอย่างนี้เรื่องมันก็ไม่ยุ่งยาก

คนในสมัยโบราณก็เช่นเดียวกัน เช่น ปัญจวัคคีย์ห้าท่านนี้ ติดในการบำเพ็ญทุกกรกิริยา คิดว่าทางนี้ทางเดียวที่ทำคนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ก็เลยปฏิบัติอยู่อย่างนั้นไม่ยอมเปลี่ยน หนีพระพุทธเจ้าไปเสียเลย พระองค์ก็เลยตั้งหน้าบำเพ็ญเพียรอย่างแรงกล้า จนได้ตรัสรู้ธรรมะชั้นสูง ครั้นได้ตรัสรู้แล้ว ก็ยังคิดถึงท่านทั้งห้านั้นว่า เป็นผู้มีพื้นฐานทางจิตใจพอสมควรที่จะรับธรรมะชั้นสูงได้ จึงคิดว่าจะลองไปสอนท่านเหล่านั้นดูก่อน พระองค์จึงได้เสด็จออกจากเมืองพุทธคยา อันเป็นสถานที่ตรัสรู้ เดินขึ้นไปทางเหนือเพื่อไปเมืองพาราณสี ที่เรียกว่า ป้อมปราการสำคัญของพวกพราหมณ์เขา แต่พระองค์ก็ไม่ได้ไปทำลายลัทธิของพราหมณ์เหล่านั้น ต้องการจะไปสอนพวกปัญจวัคคีย์เพื่อทดสอบก่อนจึงได้เสด็จไปสอนท่านเหล่านั้น ภายหลังจากเทศนาให้ฟังแล้วปัญจวัคคีย์ทั้งห้าก็ได้ความรู้ความเข้าใจในข้อธรรมะ คือได้ความรู้ว่าอะไร ๆ เกิดจากเหตุ จะดับไปก็เพราะเหตุดับก่อนอันนี้เกิดความเข้าใจขึ้นเป็นคนแรก คือ **ท่านโกณฑัญญะ** นั่นเอง นอกนั้นยังไม่เข้าใจอะไรมากนัก พระองค์ก็ได้สั่งสอน

ต่อไป จนกระทั่งเข้าใจธรรมะถูกถ้วนกระบวนความแล้วจึงได้สอนธรรมะสูงยิ่งขึ้นไปกว่านั้น จนได้เป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา วันที่พระพุทธเจ้าไปเทศน์ที่นั่นครั้งแรก ถ้าพูดตามสำนวนให้มันไพเราะหน่อยก็ว่า ตีกลองคืออมตธรรม ที่ป่าสารนาถ ใกล้เมืองพาราณสี หมู่บ้านเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายได้ลืมหูลืมตา ได้ฟังสิ่งที่ควรจะฟัง ได้รู้สิ่งที่ควรจะรู้ ได้เข้าใจสิ่งที่ควรจะเข้าใจ เป็นทางใหม่ทางเอกที่พระผู้มีพระภาคเจ้านำมาประกาศแก่คนเหล่านั้น วันนั้นเราจึงถือว่าเป็นวันสำคัญวันหนึ่งเรียกว่า "วันอาสาฬหบูชา" หรือจะเรียกอีกอย่างว่า "วันธรรมจักร" เพราะเป็นวันที่พระองค์ประกาศธรรมจักร ครั้งแรก

ธรรมจักรนี่หมายถึงวงล้อ อันเป็นเครื่องหมายของพระธรรม ชาวอินเดียในสมัยโบราณที่นับถือพระพุทธศาสนาเมื่อยังไม่มีการสร้างพระพุทธรูป ถ้าจะทำรูปพระผู้มีพระภาคเจ้าเกี่ยวเนื่องกับการแสดงธรรมเทศนาครั้งแรก เขาก็ทำรูปวงล้อธรรมจักร แล้วก็ทำรูปกวางสองตัวไว้ กวางสองตัวนั้นเป็นเครื่องหมายสถานที่ เพราะที่ที่พระองค์แสดงธรรมครั้ง

แรกนั้น เป็นป่าที่เลี้ยงกวางของพระเจ้าแผ่นดินเมืองพาราณสี คือพระเจ้าพรหมทัตต์ แล้วที่ทำเป็นวงล้อนั้น หมายถึงธรรม อันหมุนไปเพื่อขจัดความโง่ ความหลง ความเข้าใจผิดของชาวโลกทั้งหลาย ในธรรมจักรที่ได้เทศน์ครั้งแรกนั้น มีคำคำหนึ่งว่า "ธัมมจักกัง ปวัตติตัง อัปปวัตติยัง" แปลว่า พระองค์หมุนล้อธรรมจักรไปแล้ว ไม่มีใครจะโต้ให้หมุนกลับมาได้ หมายความว่า เมื่อทรงหมุนแล้วก็หมุนเรื่อยไป ไม่มีใครจะโต้เถียงคัดค้านในข้อธรรมะที่พระองค์นำมาประกาศนั้นได้ เพราะว่าธรรมะที่พระองค์นำมาประกาศนั้น เป็นของจริงเป็นของแท้ เป็นทางที่จะนำไปสู่ทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ผู้ใดนำไปปฏิบัติตามแล้ว ผู้นั้นจะมีความสุขความก้าวหน้าในชีวิตในการงานและสมความปรารถนา อันนี้เป็นเครื่องหมายของวันนั้น คือ วันเพ็ญเดือนแปด ซึ่งอีกสองวันก็จะถึงวันเพ็ญนั้นแล้ว เราทั้งหลายเมื่อถึงวันเพ็ญเช่นนั้นเข้า ควรจะทำอะไร เราก็ควรจะได้ปฏิบัติกิจเป็นพิเศษ เพื่อบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชา อันการบูชาต่อพระผู้มีพระภาคนั้น การบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน เครื่องสักการะ แม้จะ

มากมายสักเท่าใด พระองค์ก็ไม่ได้สรรเสริญเยินยออะไร เป็นเครื่องบูชาเพียงเล็กน้อย มีพระดำรัสตรัสไว้ใกล้จะปรินิพพานตอนหนึ่งน่าฟัง คือในสมัยที่พระองค์ใกล้จะปรินิพพานนั้น ประชาชนได้ทราบข่าว ก็ได้นำดอกไม้มาบูชาพระองค์เป็นจำนวนมาก กองสูงท่วมหัวก็ว่าได้ พระองค์เห็นเช่นนั้นก็ตรัสกับพระอานนท์ว่า "อานนท์ ประชาชนยังบูชาตถาคตไม่ถูกทาง ตถาคตไม่ได้ชื่อว่าเป็นผู้อันบุคคลเหล่านั้นบูชาแล้วด้วยดอกไม้เหล่านี้" พระอานนท์จึงทูลถามว่า "จะบูชาพระองค์ด้วยอะไร จึงจะชอบจะควร" พระองค์ตรัสว่า "โย โข อนนทะ" เป็นต้น บอกว่า " ดูกร อานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ใครเป็นผู้ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นแหละได้ชื่อว่า สักการะเคารพ นับถือบูชาตถาคตด้วยการบูชาอันสูงสุด" การบูชาอันสูงสุดนั้นก็คือ การบูชาด้วยการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการฝึกหัดกาย วาจา ใจ ของเราให้ตรงตามธรรมะที่พระองค์ได้แสดงไว้ เช่น เรารักษาศีล ก็ชื่อว่าเราบูชาด้วยการถือศีล เราทำจิตให้สงบ ก็ชื่อว่าบูชาด้วยการทำสมาธิ เรา

คิดค้นให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ก็ได้ชื่อว่า เราบูชาด้วยการคิดค้นให้เกิดปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญามีอยู่ในบุคคลใด ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ใดปฏิบัติธรรม ผู้นั้นชื่อว่าบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยการปฏิบัติ การบูชาด้วยการปฏิบัตินี้ เป็นการรักษาพระศาสนาไว้ เป็นการรักษาเนื้อแท้ของพระศาสนา ถ้าเราบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียนบางทีก็ไม่ชื่อว่ารักษาพระศาสนา รักษาได้แต่เพียงพิธีรีตอง อันเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ. แต่ถ้าเราบูชาด้วยการปฏิบัติ นับว่าเป็นการบูชาแท้"

มีเรื่องอีกเรื่องหนึ่งซึ่งน่าคิดเหมือนกัน ในสมัยที่พระองค์ใกล้จะปรินิพพานนี่แหละ พระสงฆ์จำนวนมากได้มานั่งเฝ้าดูพระอาการของพระองค์อยู่ตลอดเวลา แต่มีพระอยู่องค์หนึ่งไม่มา ไปนั่งอยู่ในป่าเงียบ ๆ พระทั้งหลายก็พูดติเตียนกันว่า แหม พระองค์นั้นแกกะไร พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานในตอนใกล้รุ่งวันนี้แล้ว ทำไมไม่มาเฝ้าเสียเลย เป็นผู้ใช้ไม่ได้ พูดตามภาษาชาวบ้านว่าอย่างนั้น แล้วก็ฟ้องต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ทรงทราบด้วยน้ำพระทัยดีอยู่แล้วว่าพระองค์

นั้นไม่ได้ละเลยเพิกเฉย แต่เป็นผู้สำนึกในหน้าที่อันพึงกระทำอย่างรีบด่วนก่อนที่พระพุทธเจ้าจะหมดลมหายใจ หน้าที่อันรีบด่วนนั้น คืออะไร จะรู้ได้ต่อไปเมื่อท่านมาถูกพระพุทธเจ้าถาม คือพระองค์สั่งให้ไปตามพระรูปนั้นมา แล้วตรัสถามว่า "เธอไปไหนไม่เห็นมาสู่ที่เฝ้า" พระองค์นั้นกราบทูลว่า "ข้าพระองค์มาสำนึกได้ว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพของพระผู้มีพระภาค พระองค์จะปรินิพพานแล้ว ข้าพระองค์จึงหลีกไปเพื่อทำความเพียร เพื่อกำจัดกิเลส ทำจิตให้หลุดพ้นจากเครื่องผูกพันด้วยประการทั้งปวง ก่อนที่พระองค์จะปรินิพพาน พระองค์ได้ทรงพึงก็ร้องสาธุขึ้นว่า สาธุ ชอบแล้วการที่เธอกระทำเช่นนั้น การกระทำเช่นนั้น เรียกว่ารู้จักหน้าที่และเป็นการบูชาตถาคตในทางที่ถูกที่ชอบ ดีกว่าที่จะมานั่งดูอาการซึ่งไม่ได้เรื่องอะไร ควรจะได้ปฏิบัติหน้าที่ของตน อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจำไว้เหมือนกัน

ในเวลาที่มีการแต่งตั้งผู้หลักผู้ใหญ่ เช่นว่า แต่งตั้งพระสังฆราชเมื่อวานซืนนี้ มีคนมาถามอาตมาว่าไม่ไปวัดโพธิ์หรือ ในการแต่งตั้งพระสังฆราช อาตมาบอกว่า ไม่มีเวลา

จะไป เพราะงานที่เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่มีมาก เขาก็บอกว่า ควรจะไปหน่อย ไปบูชาต่อสมเด็จพระสังฆราชองค์ใหม่ อาตมาก็บอกว่า เขาตั้งกันมาหลายองค์แล้วไม่เคยไปสักองค์เดียว ที่ไม่ได้ไปก็เพราะปฏิบัติหน้าที่ วันที่เขาแต่งตั้งพระสังฆราช บวชนาคตลอดทั้งวัน ค่ำแล้วมันก็เหนื่อย ขึ้นกุฏิอาบน้ำเอนหลังแล้วก็หลับไปเลย เลยไม่ได้ไปบูชาอะไร แต่นึกอยู่ในใจว่า ได้บูชามากกว่าพระที่ไปบูชา เพราะว่าพระพวกนั้นไปบูชาเพื่อเอาหน้าเอาตากันเท่านั้นเอง ไปให้ท่านเห็นหน้าจำได้หน่อย ต่อไปท่านจะได้นึกถึงบ้าง อาตมาไม่ได้คิดเอาหน้าอะไร เพราะหน้าที่มีอยู่แล้วก็รักษากันไม่ค่อยไหวอยู่แล้ว เลยทำหน้าที่ดีกว่าอะไร เป็นหน้าที่โดยตรงอันเราควรปฏิบัติ เราควรจะทำอันนั้น การกระทำหน้าที่ของเราให้เรียบร้อยนั่นแหละ คือการบูชาต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บูชาพระสังฆราช บูชาพระมหากษัตริย์ บูชาต่อสิ่งที่เราเคารพนับถือ เช่นเรานับถือมารดาบิดา เราทำตามหน้าที่ก็เรียกว่าเราเคารพท่านอย่างเลอเลิศแล้ว เรานับถือครู เราปฏิบัติตามหน้าที่ที่ครูสั่งสอนอบรม เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นคน

ตั้งใจทำงาน เป็นคนเสียสละ อย่างนี้ก็เรียกว่าบูชาครู การบูชาอย่างนั้นแหละทำคนให้เจริญ เพราะฉะนั้น เราต้องเข้าใจในข้อนี้ว่า การบูชาที่แท้จริงนั้นอยู่ที่การปฏิบัติบูชา และการปฏิบัติบูชานี่แหละสืบอายุพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเจริญนั้น เจริญที่ตรงไหน เจริญตรงที่มีคุณธรรมตั้งมั่นอยู่ในใจของประชาชน คนใดปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา คนนั้นก็เรียกว่ามีศาสนา มีธรรมะ มีพระอยู่ในใจเป็นคนเจริญ แต่ถ้าผู้ใดไม่มีคุณธรรมอยู่ในใจคนนั้นก็ยังหาเรียกว่าเป็นผู้รักษาพระศาสนาไม่ การรักษาพระศาสนาก็อยู่ที่การศึกษาให้เข้าใจ อยู่ที่การปฏิบัติด้วยตนเอง และช่วยแนะนำพร่ำสอนคนอื่น ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในข้อธรรมะนั้น ๆ นั่นเรียกว่าเป็นการรักษาพระศาสนา เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยได้รักษาพระศาสนาที่เป็นเนื้อ แต่ชอบรักษาพระศาสนาที่เป็นเปลือกนอก หรือเป็นวัตถุเสียเป็นส่วนมาก ละเลยหน้าที่ด้านใน มาทำแต่เรื่องภายนอกจนหมดลมหายใจเลยไม่รู้ว่าเนื้อแท้ของธรรมะเป็นอย่างไร รสแห่งความสุขความสงบเย็น อันเกิดขึ้นในใจจากการปฏิบัติธรรมะเป็นอย่าง

ไร ก็เหมือนกับคนเลี้ยงวัวนมนั่นเอง เลี้ยงวัวให้เขารีดนม เช้าต้อนไป เย็นต้อนมาคอก รีดนมให้เขา เขากินรสนม แต่คนเลี้ยง คนรีดไม่เคยได้แตะแม้แต่น้อย อันนี้พระผู้มีพระภาคทรงติไว้เหมือนกัน บอกกับพุทธบริษัทว่า อย่าทำตนให้เหมือนกับคนเลี้ยงวัว ทำตนให้เหมือนกับคนกินนมวัว เราผู้เป็นพุทธบริษัทนี้ก็เหมือนกัน เราต้องทำตนเป็นคนดื่มรสของธรรมะด้วยการปฏิบัติธรรมะ ให้เห็นว่าธรรมะรักษาเราอย่างไร ทำให้เรามีความเย็น มีความสงบ มีความอดทน มีความหนักแน่น เมื่อเรากระทบกับอารมณ์ต่าง ๆ จะเป็นอารมณ์ประเภทใดก็ตาม ถ้าจิตใจของเรามั่นคงหนักแน่นไม่ง่อนแง่นคลอนแคลนเพราะอารมณ์ที่มากระทบ เหมือนกับก้อนหินแท่งทึบลมพัดมาสี่ทิศไม่โยกโครงฉันใด ถ้าใจของเรามีสภาพเช่นนั้น ก็หมายความว่าเรามีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจ พระคุ้มครองเรา พระรักษาเรา ทำให้เราอยู่รอดปลอดจากภัยอันตราย ไม่กระทบอารมณ์ร้าย ๆ เหล่านั้น นี่คือผลที่เกิดจากการปฏิบัติ

คนเราในการปฏิบัติต้องค่อย ๆ ก้าวไปทีละขั้น ๆ ในเบื้องต้นต้องรู้จักตัวเองก่อน ที่เรียกว่ารู้จักตัวเองหมายความว่า รู้ว่าเรานั้นบกพร่องอะไร เรามีนิสัยสันดานอย่างไร มีความคิดความเสียอะไรเป็นประจำอยู่ในตัวของเราบ้าง อันนี้จะต้องพิจารณา แต่ก่อนที่จะพิจารณาในเรื่องนั้น ก็ต้องศึกษาธรรมะก่อนเหมือนกัน เช่น ศึกษาเรื่องของกายกับใจให้รู้ว่าตัวเรานี่คือเรื่องกายกับใจ แล้วเรื่องของใจนั้นมันมีอะไรบ้าง ฝ่ายที่เป็นกุศลคืออะไร ฝ่ายที่เป็นอกุศลคืออะไร เรารู้ว่าฝ่ายกุศล คือความไม่โลภ ความไม่โกรธ ไม่หลง ถ้ามีความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงอยู่ในใจ ก็ทำให้กิจการด้านกุศลเจริญงอกงามต่อไป แต่ถ้าเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในใจ กิจการด้านอกุศลก็เจริญขึ้นในใจของเรา อันนี้เป็นที่จะต้องรู้ไว้ เพราะว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงนี่เป็นรากเง่าเค้ามูลของความชั่วร้ายด้วยประการทั้งปวง เช่น คนมีความโลภเกิดขึ้นในใจ อาจจะไปฆ่าคนเพราะความโลภ อาจจะไปลักของเขาเพราะความโลภก็ได้ อาจประพฤติผิดระเบียบประเพณีเพราะความโลภก็ได้ อาจพูดโกหกหลอกลวง

เขา เพราะความโลภก็ได้ หรืออาจไปดื่มกินของมึนเมาเพื่อปลุกเร้าจิตใจให้ทำกรรมที่ไม่เหมาะไม่ควรก็ได้ มันมีอะไรเกิดขึ้นจากความโลภนี้มากมาย พระจึงตรัสไว้ว่า "โลโภ ธัมมานัง ปริบันโถ" แปลว่า ความโลภเป็นอันตรายของธรรมทั้งปวง บรรดาคุณงามความดีทั้งหลายมันจะไม่อยู่ในใจของบุคคลผู้มีความโลภเป็นสันดาน คนใดมีความโลภมากธรรมไม่มีในบุคคลนั้น อันนี้เป็นเรื่องที่เราควรรู้ เพราะมันเป็นหลักทางจิตใจ

คำว่า "โลภ" นี้ต้องเข้าใจให้ถูกสักหน่อย เพราะบางทียังไม่ค่อยเข้าใจชัด เห็นคนใดทำงานทำการด้วยความขยันไม่หลับไม่นอน เราก็ว่าเจ้าคนนั้นโลภจริง ๆ อย่างนั้นเขาไม่เรียกว่าคนโลภ โลภนั้น หมายถึงอยากได้ของคนอื่นเราไม่มีสิทธิที่จะได้ แต่ไปอยากได้ของคนอื่น คิดว่าเราจะได้แต่มันยังไม่ถึงเวลาจะได้ เราเกิดความอยากได้ขึ้นมา ยังไม่ถึงวันเงินเดือนออก อยากจะได้ขึ้นมา อันนี้เรียกว่าความโลภเหมือนกัน เรามีสิทธิจะได้สามอัน แต่ว่าอยากได้ห้าอันอันนี้เขาเรียกว่าเป็นโลภ เห็นทรัพย์ของคนอื่นเกิดความอยาก

ได้ มันก็อยู่ในเกณฑ์ความโลภทั้งนั้น พอโลภะเกิดขึ้น จิตใจก็มืดบอด ไม่รู้ผิดชอบชั่วดี อาจทำอะไร ๆ ที่เป็นไปในทางเสียก็ได้ แต่ว่าบุคคลใดที่ตื่นแต่เช้าก้าวไปข้างหน้า ทำงานแข่งกับเวลา ปฏิบัติหน้าที่ของตนไม่หยุดยั้ง พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ติคนนั้น แต่ทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้รู้จักหน้าที่ เป็นผู้ทำงานตลอดเวลา ชีวิตมีราคามีความหมาย อย่างนั้นไม่ใช่เป็นความโลภ อย่าไปว่าเขา เราควรจะติคนที่มีความอยากได้ ความโลภเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายในจิตใจ

ความโกรธที่เรียกว่าโทสะหรือความประทุษร้าย หมายถึงลักษณะจิตใจที่มีอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่านตลอดเวลา ประเภทที่เรียกว่าใจร้อนใจเร็ว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าใจน้อย กระทบนิดกระทบหน่อยก็ไม่ค่อยจะได้ มีความกระเทือนไวเกินไปต่ออารมณ์ แล้วก็ไม่เป็นไปในทางที่เป็นคุณ เป็นไปในทางที่เป็นโทษแก่ตน เขาพูดอะไรกระทบนิดก็โกรธ อากาศไม่ดีก็วู่วาม ใครทำอะไรไม่เหมาะไม่ควรก็เกิดอารมณ์วู่วามขึ้นในใจ เขาลนตัวเองให้เร่าร้อนด้วยความคิดประเภทที่ร้อน ๆ แรง ๆ อยู่ตลอดเวลา บุคคลประเภทนี้ลักษณะเป็น

คนโกรธง่าย ใจร้อนใจเร็ว เรียกว่า เป็นคนเจ้าอารมณ์ ที่เรียกเช่นนั้นเพราะว่าชอบเก็บอารมณ์มาก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในใจ คนอย่างนี้อยู่ที่ไหนก็ลำบาก ตัวเองลำบากแล้วก็ทำให้คนอื่นเขาลำบากด้วย ถ้าสมมติว่า ภรรยาเป็นคนใจน้อยใจเร็ว สามีก็รำคาญ สามีใจน้อยใจเร็ว ภรรยาก็รำคาญ นายใจร้อนใจเร็ว บ่าวก็รำคาญ ถูกดุถูกว่าบ่อย ๆ นี่เพราะว่ามีโทสะ ความประทุษร้ายอยู่ในใจ เป็นเรื่องไม่ดี ทำให้อายุสั้น แก่เร็ว หน้าเหี่ยวแห้งร่วงโรย เพราะว่าใจมันขุ่นอยู่ตลอดเวลา จุดไฟเผาตัวเองอยู่ตลอดเวลา ใจเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าความโกรธความดุร้ายมันเผาใจเราอยู่บ่อย ๆ ใจก็เหี่ยวแห้งเกรียม ไม่เกรียมแต่ใจ หน้าตาก็พลอยเหี่ยมเกรียมไปด้วย คนประเภทนั้นจึงแก่เกินอายุไป เพราะเผาตัวเองบ่อย ๆ ด้วยความโกรธความขุ่นแค้น อันนี้ไม่ดี เกิดแก่ผู้ใดแล้วเป็นโทษเป็นทุกข์ แล้วก็ล่อแหลมต่อการที่จะเป็นโรคประสาท หรือว่าเป็นโรคเบาหวาน อาหารไม่ย่อย และโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่าง คนที่มีโรคมากใจหงุดหงิดทั้งนั้นแหละ แต่คนใจเย็นไม่ค่อยมีโรคอะไร เพราะฉะนั้น ถ้าเราสังเกตดู

ว่าใครก็ตามเป็นคนมีอารมณ์ดี ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่มีอาการใจร้อนใจเร็ว รู้จักปล่อย รู้จักวาง คนนั้นเป็นคนสงบเย็น คนประเภทสงบเย็นนี้อายุยืน สมมุติว่า เราไปพบคนแก่อายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี แต่ยังอยู่ในสภาพที่ไม่แก่เกินไป ไม่ทรุดโทรมเกินไป แล้วลองศึกษาดู ก็จะพบความจริง ข้อหนึ่งว่าทำใจเย็นไม่ใจร้อน อะไรกระทบนิดหน่อยก็เฉย ๆ เป็นคนรู้จักปล่อยรู้จักวาง ไม่ชอบเก็บแต่ว่าชอบเอาออก คนเราถ้าเก็บมากมันก็หนักเต็มที่ ถ้าเอาออกมากมันก็เบา พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสเตือนไว้อันหนึ่งว่า "ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงวิดเรือนี้ เรืออันเธอวิดแล้วมันจะเบา จะไปถึงฝั่งได้เร็ว" ที่เรียกว่าให้วิดเรือนั้นหมายความว่า ร่างกายนี้เปรียบเหมือนกับเรือ สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นความคิดเกิดขึ้นในใจของเรา เหมือนกับของบรรทุกในเรือ คนใดเก็บอารมณ์มาคิดมาก อะไร ๆ เป็นเรื่องของตัวไปหมด เป็นเจ้ากี้เจ้าการเอามาเป็นทุกข์ตลอดเวลา อันนี้เขาเรียกว่า เรือมันบรรทุกเพียบ เมื่อบรรทุกเพียบมันก็ไปไม่ไหว ผลที่สุดเรือมันก็จม พระท่านจึงบอกว่า วิดออกเสียมั่ง ของอันใดที่ไม่

เป็นประโยชน์ โกยทิ้งออกไป น้ำที่เข้ามาในเรือก็วิดออกไป เรือมันจะเบา เราก็จะพายได้คล่อง ไปถึงฝั่งคือพระนิพพานได้เร็ว อันนี้ก็เป็นถ้อยคำที่น่าคิดอยู่เหมือนกัน ญาติโยมทั้งหลายใครที่เอาของบรรทุกลงไปในเรือของตนมาก ๆ ให้รู้ว่ากำลังเพียบมากแล้ว มันจะไปไม่ไหว ว่าง ๆ ก็นั่งวิดออกเสียมั่ง ที่เขาให้วิด เช่น วันพระเขาให้มาวัดมาวาก็เพื่อให้มาวิดออกนั่นเอง แต่ว่าวิดอยู่ที่วัด พอไปถึงบ้านก็ใส่ลง ๆ ไม่รู้อะไรต่ออะไรก็ใส่ลงไป ๆ จนเต็มลำ เต็มแล้วก็ใส่ลงไปอีก อย่างนี้ก็พะรุงพะรังเต็มที่ เรื่องนี้สำคัญเหมือนกัน เราต้องคิดแก้สิ่งเหล่านี้ออกไป

เจ้าตัวความหลง ที่เราเรียกว่า "โมหะ" มันมีลักษณะมืดบอด มองอะไรไม่เห็น เห็นก็ไม่ชัด เช่นเห็นเชือกเป็นงูบ้าง เห็นงูเป็นเชือกบ้าง เห็นเชือกเป็นงูนี่มันก็ยุ่ง เช่นเราเดิน ๆ ไปเห็นเชือกเป็นงูกระโดดหนี กระโดดไม่ดีไปชนอะไรเข้าก็เดือดร้อน เห็นงูเป็นเชือกไปจับเข้าให้ งูมันก็แว้งกัดเอา เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เห็นอย่างนี้เขาเรียกว่าเป็นมายาไม่ใช่ของแท้ของจริง เราจะต้องมองให้เห็นชัดว่าเชือกก็คือเชือก

งูก็คืองู สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ทางธรรมะบอกว่า มันเป็นมายา หมายความว่า เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราเห็นไปอย่างหนึ่งในเวลานี้ ต่อไปมันก็เปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราปล่อยจิตใจไปตามอำนาจของมายาเหล่านั้น เราก็ต้องวิ่ง ๆ เต้น ๆ อยู่ตลอดเวลา จิตใจที่ถูกต้องนั้นควรจะทำอย่างไร ควรจะเพ่งมองสิ่งนั้นให้เห็นชัดตามความเป็นจริง พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนภิกษุทั้งหลายว่า "ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริง ๆ " คำนี้สำคัญมาก ญาติโยมต้องเอาไปคิดให้ดี มองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นอยู่จริง ๆ ไม่ว่าอะไรมันมีความจริงอยู่ในตัวของมัน แต่ว่าคนเรานี่แหละไม่ค่อยมองให้เห็นความจริง เลยไม่พบความจริงในสิ่งนั้น ที่มองไม่เห็น เพราะเราไปติดอยู่ในสิ่งที่เป็นมายา ที่เขาเอามาฉาบทาไว้ แต่งไว้ การที่จะมองให้เห็นความจริงไม่ว่าอะไร เราจะต้องปอกสิ่งที่เรียกว่าไม่ใช่เนื้อแท้ออก ปอกจนกระทั่งเห็นเนื้อแท้ของมัน เหมือนกับว่า เราจะกินมะพร้าว เราต้องปอกเปลือกหยาบออก ต่อยเปลือกแข็งออก เอาแต่เนื้อมะพร้าว แล้วเอาไปคั้นเอาน้ำกะทิ น้ำกะทิเฉย ๆ ก็ยังไม่ถึง

เนื้อแท้ ต้องเอาไปเคี่ยวหรือกลั่น ทำอย่างไรก็ตามเถอะ ให้ได้แต่เนื้อแท้ คือน้ำมันมะพร้าว เราเอามากินได้ นั่นคือเนื้อแท้ของมัน อันนี้เป็นข้อเปรียบเทียบ แม้ในเรื่องอื่น ๆ ก็เหมือนกัน เราต้องมองให้เห็นว่าเนื้อแท้ของสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ความหลงในทางจิตใจก็จะหายไป ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักธาตุแท้ของสิ่งใด เราก็ยังมีความหลงในสิ่งนั้นเรื่อยไป และเมื่อยังมีความหลงก็ยังมีความทุกข์ อันนี้เราลองคิดถึงตัวเราในชีวิตประจำวันเวลาใดเรามีปัญหา มีความทุกข์มีความเดือดร้อน เราเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะอะไร เพราะสิ่งที่ไม่ใช่เนื้อแท้ ถ้าเราเห็นสิ่งนั้นว่ามีเนื้อแท้เป็นอย่างไร เราก็หายหลงหายประมาท ความทุกข์มันก็ไม่เกิด แต่ที่เกิดอยู่ก็เพราะว่ามองไม่ถึงเนื้อแท้ของสิ่งนั้น หรือว่าสิ่งที่เป็นความจริงของสิ่งนั้นจึงเป็นทุกข์เรื่อยไป เพราะฉะนั้นจึงต้องหัดเพ่งหัดมองพิจารณาตั้งปัญหาถามตนเอง ในเมื่อไปพบอะไรก็ต้องคิดว่าอะไร มันมาจากไหน มันทุกข์ ให้สุขอย่างไร เป็นคุณเป็นโทษอย่างไร ต้องหมั่นพิจารณาตรวจสอบให้เห็นชัดด้วยตนเอง เราจึงจะไม่มีความเมามัวในสิ่งนั้นต่อไป

คนเราที่หลงเพราะไม่รู้ พอรู้แล้วก็หายหลง อันนี้เป็นเรื่องที่ควรคิดอันหนึ่ง เพราะฉะนั้นการที่จะจัดการกับตัวเอง เราต้องรู้ว่า ความโลภ ความโกรธความหลงไม่ดี แล้วก็ยังมีอะไรอื่นอีกหลายอย่าง เขาเรียกว่ากิเลสประเภทน้อย ๆ ภาษาธรรมะเรียกว่า อุปกิเลส หมายความว่ากิเลสตัวน้อย ๆ ที่คอยแทรกแซงเข้าในจิตของเรา ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดี เช่น ความริษยา ความพยาบาท ความแข่งดี มานะ ถือตัวอะไรหลายอย่าง พอเจ้าตัวเหล่านี้เกิดขึ้นในใจของเราแล้ว ใจของเราก็เปลี่ยนสภาพ เปลี่ยนหน้าตาไป ไม่ใช่ตัวดั้งตัวเดิมของใจ ใจที่เป็นตัวเดิมนั้นมันสะอาด สว่างสงบอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีอะไรปรุงแต่งแล้ว ไม่มีเรื่อง สิ่งที่มาปรุงแต่งใจนั้นเรียกว่าสังขาร สังขารคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ ปรุงใจให้เป็นไปในรูปต่าง ๆ ให้โลภ ให้โกรธ ให้หลง ให้เกิดพยาบาท แข่งดี เกิดมานะถือตัว ไม่ยอมใคร เหล่านี้เป็นต้น พอเกิดสิ่งเหล่านี้แล้วหน้าตาก็เปลี่ยนไป ไม่ใช่ตัวเดิม เวลาใดหน้าตาเราเปลี่ยนไปเวลานั้นเป็นทุกข์เพราะฉะนั้นจึงต้องหมั่นตรวจสอบตัวเราเองเอาธรรมะที่เราเล่าเรียนนี้เป็นกระจกส่องดู ถามตัวเราดูบ่อย ๆ

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า "จงเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาตนด้วยตนเอง" ค้นหาความบกพร่องของตนบ่อย ๆ เพื่อให้รู้ว่าเราบกพร่องอะไร มีอะไรเสียหายอยู่ในใจของเราบ้าง เราควรจะปรับปรุงแก้ไขด้วยวิธีใด พิจารณาให้เห็นความทุกข์โทษของสิ่งนั้น เช่นเราเป็นคนโลภมีโทษอย่างไร ความโกรธเกิดขึ้นมีโทษอย่างไร ความหลงเกิดขึ้นมีโทษอย่างไร พิจารณาตัวเองไม่เห็น มองจากคนอื่นก็ได้ เวลาคนอื่นแสดงกิริยาอะไรออกมา เราดูเขา เช่น เขาโกรธหน้าตาเป็นอย่างไร ท่าทางเป็นอย่างไร วาจาเป็นอย่างไร สิ่งที่แสดงออกนั้นมันเรียบร้อยไหม สุภาพไหม เราก็พิจารณา เราเห็นแล้วก็บอกตัวเองว่า แหมน่าเกลียดที่กระทำในรูปเช่นนั้น เราก็บอกว่าของสิ่งนั้นอย่าได้เกิดกับเราเลย ขอให้ได้มีความระมัดระวังสิ่งนั้นไว้ อย่าให้มันเกิดขึ้นในใจของเรา อันนี้เป็นเครื่องช่วยเตือนจิตให้มีความสำนึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี แล้วจะได้แก้ไขตนเองทีละน้อย ๆ เท่าที่จะสามารถแก้ไขตัวเราเองได้

ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ควรจะได้มีการแก้ไขทุกวัน วันหนึ่ง ๆ ของชีวิตเราควรจะถือหลักไว้ว่า เรา

อยู่เพื่อการแก้ไข เราอยู่เพื่อการปรับปรุงสิ่งทั้งหลายให้ก้าวหน้า แล้วค่อยแก้ไขปรับปรุงไป ยิ่งอายุมากเข้าจิตใจต้องประณีตขึ้นมีปัญญามากขึ้นรู้เท่ารู้ทันต่อเหตุการณ์มากขึ้น เวลามีอะไรเกิดขึ้นไม่เหมาะไม่ควร เราก็บอกกับตัวเราอย่าเป็นเด็กไป การคิดเช่นนั้นมันคิดอย่างเด็ก การพูดแบบนั้นมันพูดอย่างเด็ก การกระทำอย่างนั้นมันเป็นการกระทำอย่างเด็ก เรามันไม่ใช่เด็กแล้ว เราเป็นผู้ใหญ่ เรามีอายุปูนนี้แล้ว ผมบนศีรษะของเราเป็นสีอะไร ชีวิตร่างกายของเราเป็นอย่างไร เด็กเรียกเราว่าอย่างไร เขาเรียกเราว่าคุณยาย เรียกเราว่าคุณป้าคุณน้า คุณอา อะไรเหล่านี้ เรื่องมันเป็นผู้ใหญ่ทั้งนั้น ผู้ใหญ่แต่กายไม่ได้ต้องใหญ่จิตใจด้วย จิตใจที่ใหญ่ก็คือจิตใจที่รู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งที่มากระทบแล้วก็รู้หลบจากสิ่งนั้น ไม่ให้สิ่งนั้นโจมตีเราย่อยยับอับปางลงไป นั่นแหละเราเรียกว่าเป็นผู้ใหญ่ เอาตัวรอดได้จากอารมณ์ร้ายโดยประการทั้งปวง อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา โดยเฉพาะเมื่อถึงวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา มาฆบูชา วันอาสาฬหบูชาอะไรอย่างนี้ ปีหนึ่งมันก็มีสามวันเท่านั้น เรียกว่า

เป็นวันสำคัญทางศาสนา ทางราชการก็ส่งเสริมศาสนา บำรุงศาสนาด้วยการหยุดงานหยุดการ แต่นั่นแหละพอเราหยุดงานสำนักท่องเที่ยวเขาจัดขึ้นแล้ว ไปบางแสน บางปู ไปเขาใหญ่ เออถ้านำเที่ยวไปไชยาก็ยังชั่วหน่อย ไปพบพระพบเจ้า ได้ไปเพื่อศึกษาธรรมเพื่อขูดเกลา แต่ส่วนมากไม่ได้นำเที่ยวเพื่อขูดเกลา แต่นำเที่ยวเพื่อไปพอกพูนให้หนาขึ้น ความจริงเราหยุดงานนี่ควรจะมาวัด เช่น วันอาสาฬหบูชาเราก็มาวัด มาวัดรับศีลอุโบสถ หัดถือศีลอุโบสถศีลเสียมั่ง เป็นการเก็บเนื้อเก็บตัว พอถึงวันอุโบสถเราเก็บเนื้อเก็บตัว แม้อยู่ในบ้านก็ไม่เป็นไร แต่เราบอกคนรับใช้ว่าวันนี้ฉันถือศีลนะ อย่ามายั่วโมโหฉันเหมือนวันก่อน ๆ ฉันสงบจิตสงบใจ แล้วก็นั่งในห้องพระสวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าง ๆ ก็นั่งพิจารณาตัวเองทำจิตใจให้สงบ ถ้าจะมีลูกประคำสักพวงหนึ่งนั่งสวดมนต์ชักลูกประคำก็ไม่เป็นไร เพื่อให้จิตใจอยู่กับร่องกับรอย ไม่ให้ไปไหนตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่ง การกระทำอย่างนี้เรียกว่า เป็นการบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติในวันสำคัญ ๆ เราโดยมากก็ไม่ค่อยได้

ปฏิบัติกันในรูปอย่างนี้ ปล่อยวันสำคัญให้ผ่านพ้นไปเสียเฉย ๆ โดยไม่ถือเอาประโยชน์จากวันสำคัญนั้นมาเป็นเรื่องการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน จึงใคร่จะขอแนะนำญาติโยมว่า ในวันอาสาฬหบูชา เป็นวันก่อนเข้าพรรษา เราลองเก็บตัวถืออุโบสถศีลเสียบ้าง พักผ่อนเงียบ ๆ อยู่ที่วัดหรือที่บ้านก็ได้ แต่ว่าอยู่บ้านนั้นมันมีอารมณ์มากมากระทบ เพราะฉะนั้น ปลีกตัวมาวัดนั่งพักในที่เงียบ ๆ ที่โบสถ์ที่ศาลาป่าช้า ที่เมรุเผาศพยิ่งดี เพราะมันใกล้เข้าไปอีกหน่อย จะได้บอกตัวเองว่ามันใกล้เข้าไปแล้ว นี่แหละมันเป็นฉากสุดท้ายของชีวิต ไม่เท่าไหร่เราก็มากันที่นี่ จะได้เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ เหมือนคนไปนั่งที่ปากเหว มันใกล้ต่ออันตราย เมื่อใกล้ต่ออันตรายก็จะได้เกิดความสำนึกในชีวิต ในหน้าที่ ในการงาน ในสิ่งที่ควรจะปฏิบัติ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ก็นับว่าเป็นเรื่องดี

เด็กน้อย ๆ ที่เป็นลูกหลานของเรา ในวันสำคัญทางศาสนา ควรจะพูดจาให้เขาเข้าใจ แล้วบอกให้เขารู้ว่า วันนี้แหละเป็นวันสำคัญทางศาสนา เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรง

กระทำอะไร เช่น วันอาสาฬหะ เป็นวันที่พระองค์ทรงแสดงธรรมครั้งแรก ทรงจุดตะเกียงส่องโลกให้สว่างครั้งแรก เราเกิดมาเป็นคนไทยนับถือพระพุทธศาสนา ชีวิต ชาติบ้านเมืองอยู่เย็นเป็นสุขมาได้ ก็โดยอาศัยบารมีพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราเป็นคนดีต้องมีความกตัญญูกตเวทีต่อพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็ถามเด็ก ๆ ว่าวันนี้หนูตั้งใจจะทำอะไรเพื่อบูชาพระพุทธเจ้าบ้าง ตั้งใจจะประพฤติตนอย่างไร ชวนให้เด็กถือศีลเสียบ้างก็ดี เด็กที่พอจะถือได้ ประเทศลังกาเด็กน้อยๆ ถือศีลในวันวิสาขบูชา นุ่งขาวห่มขาวไปอยู่ที่วัด นอนบนพื้นกระดาน รับประทานอาหารมื้อเช้ามื้อเพล ตอนเย็นไม่ต้อง อาหารเขาก็ให้ทานง่าย ๆ ข้าวราดแกงคนละจาน ๆ เสร็จแล้วไปนั่งรวมกลุ่มไหว้พระ สวดมนต์ ร้องเพลงทางศาสนา อ่านหนังสือ ฟังพระเทศน์ เด็กเหล่านั้นทำตลอดวันตลอดคืน ได้ลองสัมภาษณ์เด็กบางคนว่าเธอมาถือศีลอุโบสถอดข้าวเย็นหิวไหม เขาบอกว่าหิวเหมือนกัน แต่ต้องอดทน เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าต้องอดทน พระพุทธเจ้าท่านสอนให้อดทนหนักแน่น พระองค์อดอาหาร

มากกว่าเรา อดจนกระทั่งร่างกายซูบผอม เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ลุกขึ้นเดินไปก็ล้มลง เราอดเพียงวันเดียวคืนเดียวเท่านั้นไม่สำคัญอะไร เขาก็ตอบเข้าทีมีแนวคิด แสดงว่ามีปัญญามีความเข้าใจในเรื่องนั้น เราฝึกเด็กให้กระทำอย่างนี้จะได้เกิดความอดทนความหนักแน่น รู้จักบังคับตัวเอง ไม่ปล่อยให้วันสำคัญทางทางศาสนาผ่านพ้นไปเฉย ๆ เวลาว่างเราไม่ไปไหนก็ชวนกันคุยกันในเรื่องธรรมะกับเด็ก ๆ ถามเรื่องพระพุทธเจ้า ถามถึงประวัติของพระพุทธเจ้า ถามถึงคำสอนน้อย ๆ ให้เด็กเข้าใจ พูดอะไรในเรื่องที่เรียกว่าให้นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงพระธรรม พระสงฆ์ ในวันสำคัญทางศาสนา ก็จะชื่อว่าได้ประโยชน์จากวันนั้น เป็นการบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างแท้จริง

ครั้นพ้นวันอาสาฬหบูชาแล้ว รุ่งขึ้นก็เป็นวันแรมค่ำหนึ่ง คือ วันเข้าพรรษา ซึ่งเราทั้งหลาย ก็ควรจะได้ตั้งจิตอธิษฐานว่าในพรรษาสามเดือนนี้ เราควรจะทำอะไรในทางที่จะให้เจริญแก่ใจของเราในด้านดี เช่นตั้งใจว่าจะเลิกสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตามปกติมีคนเลิกเหล้ากันมากเหมือนกันในพรรษา เมื่อ

วานนี้ได้พบกับคนคนหนึ่งบอกว่า ผมนี่ในพรรษาเลิกเด็ดขาด เลยถามว่าออกพรรษาเป็นอย่างไร พอออกพรรษาก็ดื่มต่อไป ทำไมจึงทำอย่างนั้น อดได้สามเดือนแล้ว ควรจะอดต่อไป แก่ว่ามันทุกที อดได้ในพรรษาแต่ออกพรรษาแล้วก็ว่ากันต่อไปอีก มันเป็นมาอย่างนี้ตั้ง ๖๐ ปี ๗๐ ปีแล้ว อายุก็มากแล้ว บอกว่าควรจะเลิกได้แล้ว แกก็ยังคุยต่อไปว่า แกนี่บวชหลายพรรษา บอกว่ายิ่งบวชหลายพรรษายิ่งเสียชื่อหนักเข้าไปอีก ไม่ต้องบอกก็ได้เรื่องนั้น เพราะการปฏิบัติเรามันห่างไกลจากการเคยบวชเคยเรียน มันเสียอย่างนี้เป็นต้น เราทำอะไรต้องชนะสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ชนะแล้วก็ต้องชนะต่อไป เพราะฉะนั้นในวันเข้าพรรษา ขอให้ญาติโยมคิดว่า ควรจะตั้งใจทำอะไรตลอดพรรษา หรือตั้งใจว่าจะมาฟังเทศน์ทุกวันอาทิตย์ไม่ให้ขาด อาตมาก็เทศน์ไม่ขาดเหมือนกันทุกวันอาทิตย์ โยมก็มาฟังไม่ให้ขาดทุกวันอาทิตย์ ตั้งใจจะไหว้พระ สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน ตั้งใจจะถือศีลข้อนั้นข้อนี้ จะงดเว้นสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือตั้งใจจะไม่โกรธใครสามเดือน ทำใจให้สงบให้เย็น สิ่งใดที่เคยเป็นทุกข์ นอกพรรษาก็จงทิ้งขว้างไป ไม่เอามาทุกข์ใน

พรรษา จงมีสติปัญญาพิจารณาตัวเองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน ถ้าเราได้ประพฤติปฏิบัติในแนวทางดังที่กล่าวก็จะได้ชื่อว่าได้รับประโยชน์จากวันสำคัญในทางศาสนา สมความปรารถนาดังที่ได้กล่าวมา เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจแก่ญาติโยมทั้งหลาย ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติธรรมปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้.

บทความ ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๕

โดย

พระราชนันทมุนี

ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี
วันอาทิตย์ที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

—□—

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

ในวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันที่เราหยุดจากงาน ทั้งกายและใจ ซึ่งงานฝ่ายโลกเป็นงานหาวัตถุเพื่อเลี้ยงร่างกาย อันเป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะสัตว์โลกนั้นอยู่ได้ด้วยอาหาร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "สัพเพ สัตตา

อาหารัฏฐิติกา" แปลว่า สัตว์ทั้งหลายอยู่ได้ด้วยอาหาร อาหารอันเป็นที่อาศัยของสัตว์ทั้งหลายนั้น อาหารในฝ่ายกายก็มีเป็นอาหารในฝ่ายจิตก็มี แต่ว่าคนทั่ว ๆ ไปมักสนใจแสวงหาอาหารฝ่ายกายมากกว่าที่จะหาอาหารฝ่ายจิต บุคคลใดที่หาอาหารฝ่ายกายไม่ได้ หาอาหารฝ่ายจิตไม่ได้บ้าง มักจะวุ่นวายเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ด้วยเรื่องการแสวงหานั้นด้วยประการต่าง ๆ จึงเป็นธรรมดาที่เราจะต้องหาอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อจิตต่อวิญญาณบ้าง บรรดาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระศาสนา ไม่ว่าจะเป็นของศาสนาอันใด คัมภีร์ใด ล้วนแต่เป็นอาหารทางจิต ทางวิญญาณของชาวโลกทั้งนั้น ถ้าหากว่าชาวโลกรู้จักคุณค่าของอาหารทางจิต และพยายามแสวงหามาหล่อเลี้ยงจิตของตน ความสงบก็จะเกิดแก่คนคนนั้น สำหรับพวกเราทั้งหลายที่ได้สนใจในการมาวัดชลประทานฯ ในวันอาทิตย์ เพราะเรามองเห็นว่าอาหารทางใจก็เป็นส่วนจำเป็นประการหนึ่งสำหรับชีวิตเหมือนกัน สำหรับอาหารทางกายนั้นญาติโยมทั้งหลายได้มีได้ใช้กันตามสมควรแก่ฐานะอยู่แล้ว ไม่มีความเดือดร้อนในเรื่องอาหารกาย แต่ว่าถ้าไม่มีอาหารทางจิต

เราก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยประการต่าง ๆ ครั้งใดที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นก็แสดงว่าในขณะนั้นจิตเราขาดอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ฉะนั้นในรอบสัปดาห์หนึ่งก็ควรจะได้มารับประทานอาหารทางใจสักมื้อหนึ่ง การรับประทานอาหารทางใจก็คือมาวัด ฟังธรรมะ ปาฐกถา อันเป็นเรื่องอาหารใจ เราจะได้นำอาหารใจที่ได้รับฟังในอาทิตย์นี้ไปหล่อเลี้ยงใจ รักษาใจไปได้ ๗ วัน พอถึงวันที่ ๗ เราก็มาฟังกันอีก เอาไปหล่อเลี้ยงรักษาใจต่อไป การเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันก็จะไม่มีความยุ่งยากลำบากเดือดร้อน เพราะใจไม่ผ่ายผอมไม่อ่อนแอ คนที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนอันเกิดขึ้นจากการกระทำกรรมที่ไม่เหมาะไม่ควรนั้น ก็เนื่องมาจากความอ่อนแอทางด้านจิตใจ ใจไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความอดทนไม่มีปัญญารู้เหตุผลในเรื่องนั้น ๆ เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้น ๆ ไว้ด้วยความทุกข์ด้วยความหลงผิด อันเป็นเหตุให้เกิดความเร่าร้อนในทางจิตใจด้วยประการต่าง ๆ แล้วก็เป็นเหตุให้กระทำกรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศลหลายครั้งหลายหน หรือทำบ่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นนิสัยสันดาน อันการกระทำในรูป

เช่นนั้น เป็นเรื่องขัดต่อหลักคำสอนในทางพระศาสนา ที่เราได้ทำลงไปก็เพราะว่าเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จึงได้เกิดความหลงผิดในรูปต่าง ๆ เพื่อป้องกันมิให้เกิดความเสียหายในชีวิตประจำวัน อันเกี่ยวกับการงานที่เราจะต้องปฏิบัติ เราจึงต้องหาอาหารหล่อเลี้ยงใจไว้ให้มากพอที่จะต้านทานต่อสิ่งที่เป็นโทษในชีวิตของเรา จึงได้สนใจมาศึกษาธรรมะอย่างนี้หรือว่าสนใจอ่านหนังสือธรรม ในคราวใดที่มีความวุ่นวายในทางใจเกิดขึ้นเราก็ควรจะรีบไปหาอาหารทางใจ เหมือนกับร่างกายของเรานี้เวลารู้สึกหิวกระหายน้ำเราจะต้องหาน้ำดื่ม หาอาหารรับประทาน ฉันใด ในเรื่องใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าเราเกิดเร่าร้อน มีความทุกข์มีความเดือดร้อนใจ ก็แสดงว่าใจของเรานี้ขาดอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง มันมีความหิวความกระหายในเรื่องธรรมขึ้นแล้ว หรือแสดงให้เราเห็นว่ายังขาดธรรมเป็นเครื่องรักษาใจ จึงได้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ในขณะนั้นเราจึงควรได้หันหน้าเข้าหาธรรม ถ้ามีหนังสือประเภทธรรมอยู่ใกล้เรา ก็ควรจะหยิบมาอ่านด้วยความสนใจ ถ้าหากว่าที่ใดเขามี

การแสดงธรรม อันเป็นเรื่องที่เหมาะแก่ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา เราก็ควรไปสู่สถานที่นั้นเพื่อจะได้รับอาหารมาหล่อเลี้ยงใจ เวลานี้การแจกอาหารคือธรรมแก่ประชาชนนับว่าสะดวกดีขึ้นมาก เพราะสื่อสารมวลชนมีมากขึ้น วิทยุ โทรทัศน์ หรืออะไร ๆ ต่าง ๆ ตลอดถึงการพิมพ์หนังสือธรรมแจกจ่ายให้ญาติโยมได้ศึกษาก็มีมากขึ้น ถ้าเราสนใจแสวงหาสิ่งเหล่านี้เข้าไว้ เพื่อสำหรับเป็นหลักประดับจิตใจ ก็จะก้าวหน้าในทางที่ถูกที่ชอบมากขึ้น แต่ว่าการฟังนี้ก็ต้องระวังเหมือนกัน เพราะว่าบางครั้งบางคราวเราอาจจะได้อาหารใจที่ผิดเรื่องไปก็ได้ เพราะว่ามันเหมือน ๆ กับอาหารกายนั่นแหละ ไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป บางครั้งเรารับประทานอาหารผิดทำให้เกิดโรคอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นในร่างกายเพราะอาหารนั้นไม่สะอาดบ้าง มีเชื้อโรคปะปนอยู่ในอาหาร เพราะว่าเป็นอาหารประเภทที่เราไม่เคยรับประทาน ท้องมันไม่ชินกับสิ่งเหล่านั้น ครั้นไปรับประทานเข้าก็เป็นเหตุให้เกิดท้องเสียเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน อาหารใจที่กำลังแจกจ่ายกันอยู่ในสมัยนี้ อาตมาพิจารณาดูแล้วก็รู้สึกว่า บางอย่างก็เป็น

พิษอยู่บ้างเหมือนกัน อาจจะทำให้ใจของประชาชนเสียไปก็ได้ ที่เรียกว่าทำให้จิตใจประชาชนเสียไปนั้นหมายถึงอะไร หมายถึงเรื่องการเทศน์การสอนที่ออกไปนอกลู่นอกทาง ไม่ตรงกับหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นการสอนแบบฟุ้งเฟ้อไปตามเรื่องตามราวเพื่อให้คนฟังสนใจ พอใจ แต่ว่าฟังแล้วไม่ค่อยจะได้ประโยชน์ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจอย่างแท้จริง อันนี้ก็มีอยู่เหมือนกัน แม้การเทศน์ทางวิทยุกระจายเสียงที่สถานี บางท่านแสดงดูแล้ว ชักจะยิ่งไปไกลออกไปจากคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้ามากขึ้น ๆ อาหารประเภทนั้นเป็นของแสลงของผู้ต้องการปัญญา ต้องการความก้าวหน้า ในการศึกษา ในการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้น จึงควรจะเลือกเฟ้นอาหารสำหรับหล่อเลี้ยงใจ ในหลักธรรมก็มีอยู่อันหนึ่งเรียกว่า โพชฌงค์ อันเป็นองค์แห่งธรรมที่จะทำตนให้ตรัสรู้ มีอยู่ข้อหนึ่งที่เรียกว่า **ธรรมวิจยะ** คำว่า ธรรมวิจยะ ถ้าจะพูดสมัยใหม่ก็ว่าธรรมวิจัยนั่นเอง คำว่า วิจัย นี้ หมายความว่า ตรวจสอบ ค้นคว้า พิจารณา เพื่อให้เข้าใจชัด เห็นชัดในเรื่องนั้น ธรรมที่เราจะนำมาใช้เป็นหลักการปฏิบัติในชีวิต

ของเรา เราจึงได้มีการวิจัยด้วยปัญญา เพื่อให้เข้าใจชัดในเรื่องนั้น แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีปัญญาสามารถเพียงพอที่จะวิจัยด้วยตัวเราเอง เราก็ต้องศึกษาจากท่านผู้รู้ผู้เข้าใจในข้อธรรมนั้น ๆ อย่างชนิดที่เรียกว่าถูกต้องตามหลักเกณฑ์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้วางไว้ เพื่อเอามาปฏิบัติ ถ้าเราได้ศึกษาด้วยการวิจัยข้อความอย่างแท้จริงแล้ว การศึกษานั้นก็จะเกิดเป็นประโยชน์แก่เราผู้ศึกษา ผู้ปฏิบัติธรรม ยิ่งในสมัยนี้ด้วยแล้ว อยากจะกล่าวว่ามีความจำเป็นเหลือเกินที่เราทั้งหลายจะต้องรีบเร่งแสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงใจให้มากขึ้นกว่าปกติ เพราะอะไร ก็เพราะว่าความเจริญในทางด้านวัตถุที่มีอยู่มากมายนั้น เป็นสิ่งที่ยั่วยวนชวนใจ อาจจะทำให้ใจเราเปลี่ยนสภาพจากความสงบ สะอาด สว่าง เป็นสภาพสกปรก เร่าร้อนวุ่นวายขึ้นเมื่อใดก็ได้ หรือว่าอาจจะให้เกิดความโลภ โกรธ ความหลง และกิเลสประเภทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ และเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน เหล่านี้มีเครื่องยั่วมากเท่าใด มันก็จะมีโอกาสเกิดมากขึ้น เหมือนกับเชื้อโรคที่เราไม่รักษา มันก็จะเจริญขึ้นตามวันและเวลา วัยของคนเรานี้ก็

เหมือนกัน ถ้าไม่ระมัดระวังให้ดีแล้ว ก็จะเกิดอันตรายร้อยแปดพันประการ อันเป็นความจำเป็นที่เราจะต้องช่วยกันกู้สภาพทางจิตใจ เรียกว่าช่วยตนให้พ้นจากอันตราย ในเมื่อเราช่วยตนแล้วก็ได้ชื่อว่าเราช่วยชาติ ช่วยบ้านเมือง ช่วยโลกที่เราอยู่อาศัยไปด้วยในตัว ถ้าทุกคนมีอุดมการณ์ประจำใจว่าเราจะอยู่ด้วยการยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น เราจะแสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงใจ ให้จิตใจของเราอยู่ในสภาพมั่นคงเข้มแข็ง สามารถจะต่อต้านอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรบกวนใจ ถ้าคิดกันได้ในรูปอย่างนี้ แล้วพยายามรักษาสภาพใจของเราไว้ให้มั่นคงเข้มแข็ง เราก็จะพ้นความยุ่งยากเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่ประการหนึ่ง จึงนำมากล่าวแก่ญาติโยมทั้งหลายไว้

อีกประการหนึ่ง มีคนชอบถามปัญหาอยู่ข้อหนึ่ง คือถามว่า ทำไมเราจะต้องเจริญวิปัสสนา มักจะถามในเรื่องอย่างนี้ว่า ทำไมจะต้องเจริญวิปัสสนา ไม่เจริญวิปัสสนาได้หรือไม่ อาตมาอยากจะตอบให้เข้าใจเสียสักหน่อยในเรื่องนี้ คือว่าในเรื่องที่เขาปฏิบัติกันในทางด้านจิตใจ ข้อปฏิบัติในทางด้าน

พระพุทธศาสนานี้มีอยู่ ๓ ขั้น เราเรียกกันตามภาษาที่ได้ยินกันทั่ว ๆ ไป เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล เป็นการปฏิบัติขั้นต้น เป็นการรักษา กาย วาจา ให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย แต่ว่าความจริงก็เนื่องมาจากใจเหมือนกัน แต่ว่าความมุ่งหมายที่สำคัญ ก็คือ การฝึกฝนทางกาย ทางวาจา เช่น เรารักษาศีล ๕ ก็เพื่อฝึกฝนในด้านกาย วาจา ไม่ให้ฆ่า ไม่ให้ลักของของเขา ไม่ให้ประพฤติผิดในกาม ไม่ให้พูดโกหกหลอกลวงใคร ไม่ให้ดื่มของมึนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท สูงขึ้นไปกว่านั้น รักษาศีลอุโบสถก็เพื่อจะประพฤติพรหมจรรย์ เพราะอุโบสถศีลนั้น เป็นพรหมจรรย์ เรารับศีลอุโบสถในข้อ ๓ ว่า อพรหมจริยา เวรมณีสิกขาปทังสมาทิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คำว่าสิกขาบท ก็คือแบบฝึกหัดนั่นเอง ถ้าจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ว่าข้าพเจ้าขอสมาทาน หรือรับเอาแบบฝึกหัดในการที่จะปฏิบัติตนเพื่อมิให้ผิดพรหมจรรย์ พรหมจรรย์ คือ การครองชีวิตที่บริสุทธิ์ หมายความว่า มีสติคอยควบคุมใจไว้ ไม่ให้เกิดความเศร้าหมองขึ้นในใจ สิ่งเศร้าหมองใจก็คือ ราคะ ความ

กำหนัด โทษะ ความประทุษร้าย โมหะ ความหลง อันนี้เป็นเรื่องเศร้าหมองใจ เมื่อเราถือพรหมจรรย์ ก็หมายความว่า เรารักษาจิต ไม่ให้เศร้าหมองด้วยเรื่องอย่างนั้น การรักษาอุโบสถศีล เป็นการก้าวหน้าในการปฏิบัติศีลส่วนหนึ่ง พระสงฆ์องค์เจ้ามีศีล ๑๐ ประการ แต่ว่ามีระเบียบวินัยเป็นเครื่องบังคับพิเศษออกไปมากมายหลายอย่าง ก็เพื่อจะให้หมู่คณะอยู่กันด้วยความสงบเรียบร้อย สิ่งเหล่านั้นเป็นเรื่องฝ่ายศีลทั้งนั้น สูงขึ้นไปจากศีล ก็เรียกว่า มีการปฏิบัติในด้านสมาธิ การทำสมาธิเป็นข้อปฏิบัติสูงขึ้นไปกว่าศีล สมมติว่าเราถือศีลได้แล้ว แต่เราไม่ก้าวหน้า ไม่รักษาจิตให้เป็นสมาธิ ศีลนั้นก็ไม่สามารถตั้งอยู่ได้นาน เพราะสันดานภายในไม่ถูกชำระชะล้าง เมื่อไม่ได้ชำระชะล้างสิ่งภายในสิ่งภายนอกออกก็อาจจะเกิดสิ่งไม่ดีขึ้นก็ได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้ปฏิบัติในส่วนที่เรียกว่า "สมาธิ" คือการรักษาจิตนั่นเอง สูงขึ้นไปจากสมาธิ ก็คือการคิดค้นเพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง จะได้ไม่ไปหลงผิด คิดถือไว้ผิดในเรื่องสิ่งเหล่านั้น ศีล สมาธิ ปัญญา

นี้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับว่าบันได ๓ ขั้น ที่จะให้เราก้าวไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่ว่าคนจะมีอาชีพฐานะอย่างใด ก็เริ่มต้นในการปฏิบัติในส่วนศีล ปฏิบัติศีลแล้ว ก็ต้องทำใจให้เป็นสมาธิ แล้วก็จะได้ใช้กำลังใจในส่วนที่เป็นสมาธินั้นช่วยคิดค้นให้เกิดปัญญา ให้รู้แจ้งเห็นจริงต่อไป อันนี้เป็นหลักการที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงวางไว้

สำหรับนักบวชปฏิบัติทั่วไป ถ้าในที่บางแห่งเราก็จะได้ยินคำสอนที่พระองค์สอนกับชาวบ้านว่า ทาน ศีล ภาวนา ท่านสอนเรื่อง ๓ อย่างแก่ชาวบ้าน ไม่เหมือนสอนกับพระ หรือไม่เหมือนกับแบบที่ทรงวางไว้ให้พระปฏิบัติ แต่เริ่มด้วยการให้ทาน เริ่มต่อไปด้วยการรักษาศีล แล้วต่อไปก็คือการเจริญภาวนา ทำไมจึงสอนชาวบ้านให้ให้ทาน เพราะชีวิตของชาวบ้านเป็นผู้อยู่ในสังคม เป็นผู้มีการมีงานจะต้องทำ มีทรัพย์สมบัติสำหรับกินสำหรับใช้ เมื่อเราแสวงหาทรัพย์สมบัติมาได้เราก็มีกินมีใช้ แล้วก็ควรจะได้นึกถึงบุคคลอื่นที่ยังไม่มีจะกินจะใช้ เพราะชีวิตของคนเรานั้นมีสภาพความเป็นอยู่ไม่เท่ากัน เกิดมาไม่เหมือนกัน เช่น บางคนเกิดในตระกูลมั่งมี บางคน

เกิดในตระกูลยากจน บางคนก็โง่ บางคนก็ฉลาด บางคนก็มีรูปงาม บางคนก็ไม่งาม บางคนก็อย่างนั้นอย่างนี้ สภาพของชีวิตไม่เหมือนกัน แม้ลูกที่เกิดมาจากพ่อแม่เดียวกันสภาพของจิตใจก็ยังไม่มีเหมือนกัน อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้ทั่ว ๆ ไป เมื่อคนเรามีสภาพอะไร ๆ ไม่เหมือนกัน ผู้ที่อยู่ในฐานะดีกว่า ไม่ว่าในแง่ใด เช่นมีปัญญามากกว่า มีทรัพย์สมบัติมากกว่า มีฐานะความเป็นอยู่ดีกว่าคนอื่น ก็ควรจะได้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันสัดส่วนที่ตนมีตนได้นั้นให้แก่คนอื่นบ้าง โลกเราจะอยู่กันด้วยความสุขก็ด้วยการแจกให้ทาน ท่านจึงได้ตรัสไว้เป็นภาษิตว่า ทานํ สัคคโส ปานํ แปลว่า ทานเป็นบันไดไปสู่สวรรค์

คำว่า "สวรรค์" ในที่นี้ หมายถึงความสุขความสบายอันเกิดขึ้นจากที่มนุษย์ทั้งหลายมีความเห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกันในการเป็นอยู่ ถ้าเราอยู่กันด้วยความเห็นอกเห็นใจ ไม่เอารัดเอาเปรียบ "สังคมนั้นก็เป็นสังคมแห่งสวรรค์" ผู้อยู่ในสังคมนั้นเป็นเทวดาเพราะมีการประพฤติธรรม มนุษย์เรานี่จะทำให้เป็นเทวดาได้ บ้านเมือง

เราก็ทำให้เป็นสวรรค์ได้ถ้าเราจัดให้เรียบร้อย แต่ว่าจัดบ้านจัดเมืองนั้น มันต้องจัดคนก่อน เพราะคนเป็นผู้สร้างเมือง ถ้าจัดคนยังไม่ได้จะไปจัดบ้านเมืองมันก็ลำบากควบคู่กันไป จึงต้องจัดทั้ง ๒ อย่าง จัดคนแล้ว ก็ไปจัดสถานที่ ถ้าจัดแต่สถานที่ไม่มีการจัดคน สิ่งทั้งหลายก็จะไม่เรียบร้อย สถานที่ดี คนไม่ดีก็ทำสถานที่ให้สกปรกรกรุงรังต่อไป เหมือนกับเราไปสร้างสิ่งต่าง ๆ ที่ทันสมัยในที่บางแห่งเพื่อให้คนใช้ แต่ว่าคนที่ไม่มีความเจริญในทางด้านจิตใจใช้สิ่งนั้นไม่เป็น ไม่เท่าใดสิ่งที่สวยงามนั้นก็จะเสียหายกลายเป็นสิ่งน่าเกลียดไป อันนี้เป็นตัวอย่าง เพราะฉะนั้น จึงต้องจัดในเรื่องคน คนทุกคนจะต้องรักกันเห็นอกเห็นใจกัน อันนี้เป็นเรื่องของการแบ่ง

พระพุทธเจ้าทรงสอนญาติโยมชาวบ้านให้รู้จักให้ "ให้ทาน" แล้วก็สอนให้รักษาศีล เมื่อรักษาศีลแล้ว พระองค์สอนต่อไปว่าให้เจริญภาวนา คำว่า "ภาวนา" นี้ จึงเป็นคำที่เราได้ยินกันอยู่ทั่วไป คำว่า ภาวนา นั้น หมายถึงอะไร หมายถึงการกระทำบ่อย ๆ ในเรื่องทางจิตใจ เพื่อให้สิ่งที่ดีที่งามเกิดขึ้นในตัวเรา เช่น สมมติว่า เราสร้างนิสัยขยันขันแข็ง ก็เรียกว่า

เราภาวนาเหมือนกัน เราสร้างนิสัยให้เป็นคนมีความเมตตา กรุณา ก็เรียกว่า เป็นผู้เจริญภาวนา คือทำบ่อย ๆ ในเรื่องอย่างนั้น ทำให้นิสัยใจคอของเราก้าวหน้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงามตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ทั้งพระทั้งชาวบ้านจึงต้องมีการฝึกฝนในทางด้านเจริญภาวนา การเจริญภาวนาก็เป็นหน้าที่ของพวกเราอันหนึ่งเหมือนกัน ซึ่งพวกเราตื่นแต่เช้า ๆ ทำวัตรสวดมนต์ เล่าเรียนหนังสือ ตอนบ่ายทำวัตรสวดมนต์ แล้วก็นั่งทำจิตให้สงบ สิ่งเหล่านี้ก็เรียกว่าเจริญภาวนาเหมือนกัน

ญาติโยมอยู่ทางบ้าน สมมติว่า กลางคืนก่อนจะหลับนอน เราเข้าไปในห้องพระ จุดธูปจุดเทียนบูชาสรรเสริญพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว เรานั่งทำใจของเราให้สงบด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม วิธีนั้นก็เรียกว่า ภาวนา ทั้งนั้น ภาวนานี้ในเมืองไทยเราเพิ่งตื่นตัวกันขึ้นแล้วก็ใช้คำว่า "วิปัสสนาภาวนา" ถามกันในเรื่องว่าไปเจริญวิปัสสนา ความจริงนั้นมันมีอยู่ ๒ ประการ คือว่า สมถะ ส่วนหนึ่ง วิปัสสนาส่วนหนึ่ง มีคำอยู่อีกคำหนึ่งที่เราควรจะเข้าใจไว้ด้วย คือคำว่า "กัมมัฏฐาน" กัมมัฏฐาน นี้เป็นคำรวมของการภาวนา

เหมือนกันกับกัมมัฏฐาน หมายความว่า "ที่ตั้งแห่งงาน" หมายถึงงานทางใจไม่ใช่งานทางกาย อะไร ๆ ที่เป็นบทเรียนกัมมัฏฐานนั้น ก็หมายความว่า เอาใจเข้าไปตั้งไว้ในเรื่องนั้น ๆ เช่น เราเจริญ "พุทธานุสสติ" ก็เป็นกัมมัฏฐาน เป็นที่ตั้งแห่งงานทางใจ เอาไปผูกไว้ในเรื่องนั้น เอาใจไปนึกไปคิดในเรื่องนั้น ๆ อันนั้นเขาเรียกว่า กัมมัฏฐาน ญาติโยมอาจจะได้ยินคำนี้อยู่บ้างเหมือนกันคู่ไปกับเรื่องภาวนา ในเรื่องกัมมัฏฐานนั้นมันแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ในการปฏิบัติ ส่วนหนึ่งเรียกว่า "สมถกัมมัฏฐาน" อีกส่วนหนึ่ง เรียกว่า "วิปัสสนากัมมัฏฐาน"

สมถกัมมัฏฐาน นั้น คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบใจเป็นส่วนใหญ่

วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญญา หมายถึงการคิดค้นเพื่อให้รู้ในสิ่งนั้นตามที่มันเป็นอยู่จริง ๆ ในเรื่องสมถกัมมัฏฐานนั้น ตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ เช่นสมมติว่า เราเอาพระพุทธบทใดบทหนึ่งมานั่งภาวนา เช่น เราภาวนาว่า สัมมา อะระหัง หรือภาวนาว่า พุทโธ คือ ปากว่าดัง ๆ สัมมา อะระหัง ดัง ๆ หรือว่า พุทโธ ดัง ๆ ในขณะ

ที่เราว่าคำเหล่านี้ จิตมันก็นึกอยู่ในคำที่เราว่าไม่ฟุ้งซ่านไปในที่อื่น อันนี้เป็นการใช้ทั่ว ๆ ไป พระจีนตามวัดจีนทั่ว ๆ ไป ถ้าเป็นวัดที่มีพระอยู่มากแล้วก็มีความสนใจในเรื่องการภาวนา ถ้าเข้าไปในวัด จะเห็นพระที่นั่งอยู่ชักลูกประคำตลอดเวลา ลูกประคำนั้นเป็นเครื่องสำหรับเตือนใจ ในใจก็คิดตามไปเช่นภาวนาว่า นะโม อะมิตาภะ บ้าง คำนั้นก็เป็นคำกล่าวนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ปากว่าคำหนึ่ง ก็ชักลูกประคำไปลูกหนึ่ง ชักเรื่อย ๆ ไปจนหมดทั้ง ๑๐๘ ลูก แล้วก็ชักวนไปวนมา ไม่มีเวลาจะไปคุยกับใคร ไม่สนใจในแขกที่ไปมาหาสู่ ท่านมีงานของท่าน นั่งชักลูกประคำหลับตาเรื่อยไป การกระทำในรูปเช่นนั้นก็เรียกว่าเป็น สมถะ เพื่อให้ใจมันสงบ ไม่ให้ใจมันเที่ยววิ่งไปวิ่งมาให้อยู่กับที่ เพราะว่าใจคนเราตามปกตินั้นไม่สงบไม่อยู่กับที่เลย พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ในคัมภีร์พระธรรมบทว่า

ผันทะนัง จะปะลัง จิตตัง ทุรักสัง ทุนนิวาระยัง
อุชุง กะโรติ เมธาวี อุชุ กาโรวะ เตชะนัง

ซึ่งแปลว่า บุคคลผู้มีปัญญา ย่อมฝึกจิตที่ดิ้นรน กลับกลอก รักษายาก ห้ามยาก ให้อยู่นิ่ง เหมือนกับนายช่างศร พยายาม

คัดลูกศรให้ตรงได้ฉันนั้น นายช่างที่เขาทำลูกศรนั้นเขาต้องดัดลูกศรให้ตรง แน่เลยทีเดียว ถ้าไม่ตรงยิงไม่แม่น เพราะฉะนั้นนายช่างศรนั้นต้องพยายามดัด พยายามทำลูกศรให้ตรงอย่างดีที่สุด แล้วยิงไปได้ไกล คดนิดเดียวมันยิงไปไม่ได้ไกล นายช่างศรพยายามทำลูกศรให้ตรงได้ฉันใด บุคคลผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตอันดิ้นรน กลับกลอก รักษายาก ห้ามยาก ชอบเที่ยวไปในที่ไกล ๆ ให้หยุดได้ฉันใดฉันนั้นเหมือนกัน อันนี้เป็นพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าซึ่งทรงแสดงถึงลักษณะของจิตมนุษย์ไว้ว่า "ธรรมชาติของจิตนั้นมันดิ้นรนกลับกลอกอยู่ตลอดเวลา" ท่านจึงเปรียบว่า จิตนี้เหมือนลิง ลิงนั้นมันไม่อยู่นิ่ง ถ้าเรามานั่งดูลิงแล้วจะเห็นว่า มันไม่นิ่งสักส่วนเดียวของร่างกาย มือเท้าก็ไม่นิ่ง หูตาก็ไม่นิ่ง หัวก็ไม่นิ่ง ตัวของมันก็ไม่นิ่ง กลับกลอก วิ่งไปวิ่งมา ทำท่าอย่างนั้นทำท่าอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา สภาพของลิงมันเป็นอย่างใด ใจของคนเราก็เป็นอย่างนั้น วิ่งวนอยู่ในเรื่องอะไรต่าง ๆ

ขณะที่ใจของเราซุกซนวิ่งวนอยู่นั้น มันไม่มีกำลังที่จะคิดนึก หรือจะทำอะไร ๆ ได้ ต้องรวมกำลังของใจให้เข้าเป็น

อันหนึ่งอันเดียวกัน การรวมกำลังของใจนั้นแหละ คือการเจริญภาวนาหรือการกระทำกัมมัฏฐานตามหลักในทางพระพุทธศาสนา คามจริงในเรื่องอย่างนี้ คนเราทั่ว ๆ ไปก็พยายามรวมกำลังใจอยู่แล้ว แม้แต่เด็กตัวน้อย ๆ ที่เรียนหนังสือในโรงเรียนบางครั้งบางคราวเขาก็รวมกำลังใจ เพื่อทำสมาธิ เพื่อนึกคิดอะไร ๆ ต่าง ๆ เช่นสมมติว่า เวลาคิดเลขในใจ เด็กบางคนจะนั่งหลับตา หูฟังเสียงครู หลับตานั้นเพื่ออะไร ก็เพื่อสำรวมใจไม่ให้มันฟุ้งซ่าน ไม่ให้นึกไปในเรื่องอื่น ๆ ไม่ให้เห็นเรื่องอื่น ๆ ให้หูได้ยินเสียงที่ครูบอกโจทก์เลขเท่านั้นแล้วเด็กคนนั้นหลับตาคิดเมื่อคิดได้แล้วก็จดผลลัพธ์ลงไปในสมุด การกระทำเช่นนั้นก็เป็นการฝึกกำลังใจรวมกำลังใจ เพราะว่าเด็กบางคนแงนหน้าดูเพดานเวลาจะคิดอะไร ก็ดูแหงนหน้าดูเพดานไม่ก้มเลยทีเดียว การกระทำเช่นนั้นเพราะเด็กต้องการจะให้มีอารมณ์เดียว ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้นึกถึงเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น ให้มองเห็นแต่ในเรื่องเดียว กำลังใจก็จะได้เกิดขึ้น หรือบางคนก็ทำอะไรบางอย่าง อันนี้เป็นเรื่องของธรรมชาติของมนุษย์ ที่ต้องการรวบรวมกำลังใจของตนให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว แล้วก็จะได้ใช้

กำลังใจนั้นสำหรับคิดค้นในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ ต่อไป โดยธรรมชาติมันก็รวมอยู่บ้าง แต่ว่ามันไม่ดีถ้าหากว่าเราไม่ฝึกมันเสียบ้าง เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการฝึกจิตในเรื่องนี้ ซึ่งเรียกว่าเจริญภาวนา เราควรจะเรียกให้มันตรงตามภาษา อย่าไปพูดว่าไปเจริญวิปัสสนา แต่ควรพูดว่าไปเจริญภาวนา เจริญภาวนาก็คือการฝึกจิตของตนให้อยู่ในสภาพที่เหมาะที่ควร การฝึกจิตนั้นมีความมุ่งหมายอย่างไร มุ่งหมายเพียง ๓ ประการ คือ เพื่อให้ตั้งมั่น เพื่อให้อ่อนโยน เพื่อให้บริสุทธิ์

"ตั้งมั่น" คือว่าไม่คิดอะไรหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน แล้วต้องเหมาะที่จะนำไปใช้งาน แล้วมันก็มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น ในเรื่องนี้เหมือนกับเราฝึกสัตว์ สัตว์บางประเภทเราเอามาฝึกเพื่อใช้งานมัน ชาวนาฝึกวัวฝึกควายไถนา พูดภาษามนุษย์รู้เรื่อง บอกให้เดินไปข้างหน้ามันก็เดินไป บอกให้เลี้ยวมันก็เลี้ยว บอกให้หยุดมันก็หยุด คนไถนานั้นเขาพูดกับวัวกับควาย พูดกันอยู่สามตัวนั้นแหละ คือ คนหนึ่งควายสองอะไรในทำนองนั้นแหละ พูดกันไปไถกันไป วัวควายก็เดินกันไปตามเรื่องของมัน แต่พอเขาบอกว่า หยุด มันก็หยุดทันที

เหมือนกัน การที่มันทำได้อย่างนั้นก็เพราะว่าฝึกมัน ๆ มานานหลายวันกว่าจะได้ ค่อยฝึกค่อยไป ลิงที่ซุกซนที่สุด มนุษย์เอามาฝึกให้แสดงละครได้ สิงโตในป่าเป็นสัตว์ร้าย เสือในป่าก็เป็นสัตว์ร้าย มนุษย์ยังเอามาฝึกให้มันแสดงละครได้ ให้ทำท่าอะไร ๆ ต่าง ๆ ก็ได้ ยิ่งดูแล้วมันก็น่าขำว่า มนุษย์เรานี่ฝึกอะไร ๆ ก็ได้ทั้งนั้นแหละ แต่ว่าไม่พยายามฝึกตัวเอง ไม่พยายามที่จะสอนตัวเอง เพื่อให้เป็นไปในสิ่งที่ดีที่งาม ชอบฝึกแต่ผู้อื่นเท่านั้นแหละ ข้อนี้น่าคิด

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า คนเราจะสอนผู้อื่น ฝึกผู้อื่นได้ ถ้ายังฝึกตนไม่ได้ผู้นั้นก็ไม่ใช่คนที่เป็นนักฝึกที่แท้จริง ท่านใช้คำว่าสารถี เพราะในบาลีนั้น สารถีนี้เป็นพวกฝึกสัตว์ ฝึกม้าฝึกช้าง ฝึกสัตว์ที่ออกรบในสงคราม ถ้าใครเป็นคนฝึกสัตว์เหล่านี้ได้เก่ง เขาเรียกว่า "เป็นยอดสารถี" แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าบอกว่า นั่นยังไม่ถึงยอด คนที่ถึงยอดแห่งความเป็นสารถีนั้น ก็คือคนที่ฝึกตนเองได้ หักห้ามใจได้ เหนี่ยวรั้งตนเองไว้ได้ ไม่ปล่อยให้ไหลไปตามอำนาจอารมณ์ และสิ่งแวดล้อม ผู้นั้นนับว่าเป็นยอดแห่งบุคคลผู้ฝึก และเป็นนักฝึกอย่าง

แท้จริง เพราะฉะนั้น เราจึงควรที่จะได้สนใจในเรื่องที่เรียกว่าฝึกจิตในด้านภาวนา การเจริญภาวนาก็คือจุดหมายเพื่อฝึกจิตของเรา ทำไมเราต้องฝึก เพราะว่าเราจำเป็นที่จะต้องใช้จิตอยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึก อบรมใช้มันไม่สะดวก เมื่อไม่สะดวก ก็ไม่มีคุณภาพในการปฏิบัติงานในหน้าที่ ในชีวิตประจำวัน โลกในสมัยนี้ไม่เหมือนกับโลกในสมัยก่อน ๆ นั้น เป็นโลกแห่งความชักช้าเฉื่อยชา ทำอะไรก็ทำตามชอบใจ ถ้าเราล่องเรือล่องแพไปตามแม่น้ำ สมัยก่อนเขาให้มันไหลไปตามกระแสน้ำ น้ำแรงก็ไหลไปเร็ว น้ำช้าก็ไหลไปช้า ไม่รีบร้อน เดี๋ยวนี้จะไปอย่างนั้นมันไม่ได้แล้ว จะนั่งเรือแล้วก็สุดแต่น้ำจะพา จะเอาแพลงน้ำก็สุดแล้วแต่น้ำจะพาไป มันก็ไม่ได้ จะต้องมีเครื่องใช้ให้เร็วไปกว่านั้น ใช้ถ่อบ้าง แจวบ้าง เอาเครื่องยนต์ไปติดเข้าแล้วมันหมุนพาแพพาเรือไปได้เร็ว ๆ บ้าง ทำไมจึงต้องเร็วขึ้น เพราะมนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้ อยู่ในสภาพของการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา คนใดอ่อนแอล้าหลังเขา ก็เอาตัวไม่รอด ชาติใดมีพลเมืองอ่อนแอ จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่รักงานไม่ก้าวหน้า ก็เอาตัวไม่

รอด จะต้องกลายเป็นขี้ข้าชาติเขาในแง่ใดแง่หนึ่ง แม้ไม่เป็นเมืองขึ้นเขาในทางการเมือง แต่ก็เป็นเมืองขึ้นเขาในทางเศรษฐกิจ การเป็นเมืองขึ้นเขาในทางเศรษฐกิจนี้มันเป็นภัยกว่าการเป็นเมืองขึ้นในแง่อื่นด้วยซ้ำไป เพราะงั้นชีวิตที่อยู่ในการแข่งขันนี้ บุคคลทุก ๆ คนต้องมีสมรรถภาพในตัว เพื่อต่อสู้กับสิ่งทั้งหลายอันวิ่งไปข้างหน้าตลอดเวลา

การที่จะสร้างสมรรถภาพให้เกิดขึ้นในตัวนั้น เราจะสร้างกันที่ตรงไหน เรื่องของมนุษย์มันก็อยู่ที่ใจนั้นแหละ คนโบราณเขาจึงพูดว่า **"ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐไปกว่ามนุษย์ ในมนุษย์ก็ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่าใจ"** เพราะงั้นใจนี่ก็เป็นจุดศูนย์กลางของความเป็นมนุษย์ เราจึงต้องมีการฝึกฝนใจของเรา เพื่อให้เกิดกำลัง ให้เกิดสมรรถภาพในการประกอบกิจการงานต่อไป คนเราบางคนทำงานอะไรนิดหน่อยเหนื่อยใจ ใจอ่อน ไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรง เพราะอะไรจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่าไม่มีการฝึกฝนอบรมจิตใจ หรือว่าทำงานไปก็มีอาการไม่ดีทางประสาท ปวดศีรษะบ้าง เป็นอย่างโน้นบ้าง เป็นอย่างนี้ ร้อยแปดพันเก้า ก็เรื่องของใจทั้งนั้น

แต่ถ้าได้มีการฝึกมันไว้ให้เข้มแข็งอดทนหนักแน่น ให้ต่อสู้กับเหตุการณ์ได้อย่างไม่พรั่นพรึง เราก็มีกำลังมากสามารถจะทำอะไรได้มาก ขอให้เราดูคนบางคนเขามีจิตใจเหมือนกะอะไรทำงานไม่หยุดไม่หย่อน แล้วก็ทำได้หลายเรื่องหลายประการ ทำงานอย่างนี้เสร็จแล้วทำงานโน้นต่อไป จนเรานึกว่า เอ๊ะ เอากำลังที่ไหนมาทำ เอาเวลาที่ไหนมาทำ แต่ว่าท่านทำได้ ให้ดูตัวอย่างพระมหากษัตริย์ของเราบางพระองค์ เช่น ในหลวงรัชกาลที่ ๕ หรือที่ ๖ นั่นแหละ พระองค์ทรงมีพระกรณียกิจหนัก พระเจ้าแผ่นดินนี้มีพระภารกิจหนัก คือว่า ทรงปกครองพสกนิกรทั่วประเทศ ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย พระองค์ทรงเอาเวลาไหนมาเขียนหนังสือ บทประพันธ์ต่าง ๆ เขียนร้อยแก้วบ้าง เขียนร้อยกรองบ้าง มากมายหลายประการ ในหลวงรัชกาลที่ ๕ เวลาเสด็จไปต่างประเทศ เวลาเสด็จกลับมาตอนกลางคืนก่อนที่จะทรงพระบรรทมก็เขียนจดหมาย เขียนถึงลูกสาว เขียนถึงพระพันปีหลวง เขียนถึงพระมหาสมณเจ้า เขียนถึงเสนาธิบดีหลายคน ในคืนเดียวเขียนจดหมายได้หลายฉบับ แล้วในฉบับหนึ่ง ๆ ไม่ใช่ว่า ๒ - ๓ บรรทัดจบเมื่อไหร่

สองสามหน้ายืดยาว เล่าเรื่องอะไรต่ออะไรต่าง ๆ เวลาพระองค์เสด็จไปที่ไหนเห็นอะไร ก็เห็นอย่างชัดแจ๋วเอามาเขียนได้เรียบร้อย ตัวอย่างเช่นว่า เสด็จไปเสวยพระกระยาหารในการเลี้ยง เขียนละเอียดว่าเขาเลี้ยงนั้นเขามีวิธีจัดอย่างไร อาหารมีอะไรบ้าง ใครนั่งตรงไหน คนนั้นแต่งตัวอย่างไร เอาอะไรมาจำถ้าคนไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลังใจจะจำมันได้ดีในสิ่งเหล่านั้นดูก็ผาด ๆ เผิน ๆ ไปงั้นแหละ แต่พระองค์ดูอย่างละเอียดแล้วก็ทรงเขียนพรรณนาโดยความเรียบร้อย คราวหนึ่งเสด็จประพาสเกาะชวา ไปเห็นเด็กคนหนึ่งมันแต่งตัว ทรงเล่าละเอียดว่า แต่งอย่างไร นุ่งผ้าสีอะไร ใส่เสื้ออย่างไร บนหัวมันมีอะไร เขียนอย่างละเอียดถ้าเราอ่านตรงนั้นเห็นภาพเด็กทันทีโอ! เรื่องมาก ท่านทรงจำได้อย่างละเอียด เห็นทีเดียวเอามาเขียนได้เรียบร้อย นี่เพราะอะไร ก็เพราะว่าท่านมีกำลังใจสูง มีสมาธิในเรื่องนั้นโดยเฉพาะ เวลาเอาใจไปทำอะไรสมาธิก็อยู่กับเรื่องนั้นไม่ใช่เรื่องอื่น ถ้าเขียนหนังสือร้อยกรองสมาธิก็อยู่กับเรื่องนั้น เวลาสั่งงานสมาธิก็อยู่กับเรื่องนั้น ๆ คนอย่างนี้แหละมีกำลังมาก สามารถที่จะทำงานได้มาก แล้วไม่รู้จัก

เหน็ดเหนื่อย เพราะว่าคนมีสมาธินี้ไม่เหนื่อยใจ เวลาจะพักก็พักได้ทันที เช่นสมมติว่าจะหลับอย่างงี้ พอล้มนอนลงไป หลังแตะเสื่อ ศีรษะถึงหมอนกรนปี๊เลยหลับปุ๋ย แล้วหลับง่าย คนที่หลับง่ายอย่างนี้ คือคนที่ใจเป็นสมาธิ คนที่หลับยากนี่เป็นคนที่ใจไม่เป็นสมาธิ ยังคิดฝันอยู่ ใจยังฟุ้งซ่านอยู่ ยังไปตลาดนั้น ตลาดนี้ สแควร์นั้น สแควร์นี้ ให้มันวุ่นวายอยู่ คิดร้อยแปดประการ เพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น เพราะไม่มีความยับยั้งใจ มีแต่ปล่อยมันตลอดเวลา ปล่อยจนเตลิดไปไหนต่อไหนก็ไม่รู้ จะนอนแล้วมันก็ยังจะไปเที่ยวอยู่ ตัวอยู่ในห้องใจออกไปไกลต่อไกล อันนี้ทำให้เสียเวลาเปล่า ๆ บางทีนอนคิดไปคิดมาครึ่งคืนไม่หลับ แล้วตื่นขึ้นมาก็โผเผอ่อนเพลียละเหี่ยใจ ครั้นไปทำงานก็ไม่มีกำลังใจ นั่งทำงานอะไรก็ไม่ใคร่จะเรียบร้อย อารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน เดี๋ยวก็ดุคนนั้น ก็ว่าคนนี้ ใครทำอะไรไม่ถูกใจก็ดุตะพึดตะพือไปเลย เพราะใจไม่สบาย อารมณ์ไม่ดี อะไรมากระทบก็ไม่ดีไปหมดแหละ ที่เราพูดในภาษาชาวบ้านว่า "วันนี้พื้นไม่ดี" พอพื้นไม่ดีอย่าเอาสีอะไรเข้าไปทามันเข้าเชียวนะ ทาแล้ว มันเละหมดแหละ

ไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว ใจคนเราก็เป็นอย่างนั้นแหละ พอพื้นอะไรไม่ดีมาก็มองไม่ดีไปหมดแหละ ทีนี้เกิดอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน เดี๋ยวดุเดี๋ยวว่า ทำงานก็ไม่เรียบร้อย นี่มันก็เป็นเรื่องที่ไม่ได้ฝึกใจเข้าไว้จึงเสียกำลังใจไปในรูปอย่างนี้ คนที่เขามีการฝึกใจไว้ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสถานะใด ๆ ทั้งสิ้น ใจของเขาก็มั่นคงอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าจะมีเรื่องน่าตกอกตกใจมีอะไรที่เรียกว่าร้ายแรงก็ไม่หวั่นไหว ไม่โยกโครงกับอารมณ์นั้น ๆ วางเฉยเสีย ได้มีสติเกิดขึ้นทันที มีปัญญาเกิดขึ้นทันทีสามารถที่จะพิจารณาเหตุการณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง แล้วก็ปลงตกลงไปได้ทันทีว่า มันคืออะไร ควรรึที่เราจะเข้าไปยึดไปถือ ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ อันนี้แหละคือผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกจิตให้เกิดสมาธิอันสมควรแก่ฐานะครั้นเมื่อเรามีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว เรายังจะใช้สมาธินั้นสำหรับคิดค้นเรื่องลึกซึ้งละเอียดต่อไป

เรื่องลึกซึ้งนั้นไม่ใช่เรื่องงานในชีวิตประจำวัน แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่มันผูกมัดจิตใจเรา เราต้องตกเป็นทาสของสิ่งนั้น ๆ อยู่ตลอดเวลา คนเรานี้อุดมคติอันสูงสุดของ

ชีวิตของมนุษย์นั้นอยู่ที่ตรงไหน อยากจะให้จำไว้ด้วยว่า อุดมการณ์ หรือว่า จุดหมายปลายทางของมนุษย์ โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนานั้น ก็คือ "การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันด้วยประการทั้งปวง" ในภาษาธรรมะ ท่านเรียกว่า " วิมุติ " คำว่า วิมุติ นี้ แปลว่า " ความหลุดพ้น " หมายความว่า "พ้นจากเครื่องผูกพัน " ตามปกติคนเราทั่ว ๆ ไปที่เป็นคนยังไม่พ้นนั้น มันมีเครื่องผูกพันอยู่มากมาย เขาเรียกว่า " บ่วง " มาผูกไว้มากมายหลายบ่วง ในคำโคลงโลกนิติ เขากล่าวไว้สามบ่วง ที่ผูกติดโคลงไว้ว่า

มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี่ยว พันคอ
ทรัพย์ผูกบาทาคลอ หน่วงไว้
ภรรยาเยี่ยงบ่วงคอ รึงรัด มือนา
สามบ่วงใครพ้นได้ ก็พ้นสงสาร

โคลงโลกนิติเขาว่าไว้อย่างนั้น ทีนี้ บ่วงเป็นเครื่องผูก มีบุตรผูกคอ ภรรยาผูกมือ ทรัพย์ผูกเท้า ผูกไว้ตลอดเวลา การผูกพันทางด้านจิตใจมันเกิดขึ้นในสิ่งเหล่านี้แล้ว เมื่อเรามีเครื่องผูกอยู่เป็นอย่างไร ลองนึกว่า ถ้ามีอะไรมาสวมคอ

นี่มันจะเป็นอย่างไร เขาเอาเชือกมาผูกเท้าจำกัดที่ให้เดินนี่มันเป็นยังไง นึกถึงทางร่างกายก่อน ถ้านึกว่าถูกผูกนี่มันก็เป็นทุกข์แหละ มันไม่อิสระ ไม่มีเสรีภาพ จะไปไหน จะทำอะไรก็ไม่ได้ดังใจปรารถนา แต่มีคนใดคนหนึ่งมาปล่อยเราให้หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการนี้ออกทันที นี่เราสบายใจ

มนุษย์เรานี้ตามปกติ หรือสัตว์เดียรัจฉานทั่ว ๆ ไปนั้นชอบอิสระ ชอบเสรีด้วยกันทั้งนั้นแหละ แต่ความเข้าใจในเรื่องอิสรภาพ ในเรื่องเสรีภาพนี้แน่ะ อาจจะไม่ตรงตามเรื่องที่จะเป็นไปก็ได้ อิสรภาพ เสรีภาพ อย่างแท้จริงทางใจนั้น เราหมายถึงว่า "ปลดปล่อยเครื่องพันธนาการออกจากใจได้" ถ้าปลดปล่อยเครื่องพันธนาการออกจากใจได้ในขณะใดขณะหนึ่งนั้น เราเป็น "อิสรชน เสรีชน" จิตใจเรามีเสรีภาพอย่างสมบูรณ์เกิดขึ้นแล้ว เราก็ไม่ได้มีอะไรเป็นเครื่องผูกพันต่อไป พระผู้มีพระภาคเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเป็นผู้ปลดปล่อยเครื่องพันธนาการทั้งปวง ท่านมีชีวิตอิสรเสรี ไม่มีอะไรที่ทำให้ท่านมีความทุกข์ มีความเดือดร้อนต่อไป และเมื่อท่านได้ถึงจุดนี้แล้ว เห็นว่านี่แหละ

เป็นจุดสูงสุด เป็นบรมธรรม เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรจะเข้าไปให้ถึง เป็นสิทธิที่ทุกคนจะเข้าไปถึงได้ ไม่ได้จำกัดเฉพาะบุคคลนั้นบุคคลนี้ ไม่รู้อะไร ๆ ทั้งนั้นแหละ พระองค์ชี้ทางไว้ให้เดิน เพราะฉะนั้น จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติของเรานั้น อยู่ที่นั้น คืออยู่ที่การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันด้วยประการทั้งปวง เมื่อเรารู้จุดอันนี้ไว้แล้วว่า เรามุ่งหมายเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้น เราก็ต้องพยายามที่จะทำงานให้หลุดพ้นจากอะไร ๆ เรื่อยไป แม้เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นเครื่องผูกมัดจิตใจ ทำให้เราตกเป็นทาสของมัน เราก็ต้องพยายามดิ้นรนเพื่อให้มันหลุดพ้นไปจากสิ่งนั้น ๆ เช่น สิ่งเสพติดบางประเภท ที่เราเสพที่เราติดกันอยู่ ถ้าพิจารณากันโดยเนื้อแท้แล้วไม่ได้สาระอะไรเลย ไม่จำเป็นอะไรแก่ชีวิตร่างกาย แต่ทำไมเราจึงต้องทำอย่างนั้น และก็ทำมันทุกวันทุกเวลา ถ้าหากว่ามันไม่มีขึ้นมาก็ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีหงุดหงิดวุ่นวายเพราะเรื่องนั้น นี่เพราะว่าเรามันอุตริไปติดในสิ่งเหล่านั้นเข้า เป็นพิษเป็นภัยแก่เรา ถ้าเราไม่เข้าไปติดพันมัน มันก็ไม่มีเรื่องอะไร ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ในเรื่องอื่น ๆ

อีกหลายประการที่เราจะติดแล้วทำให้เกิดความทุกข์ เราก็พยายามสลัดออกทิ้งมันไปเรื่อย ๆ เพื่อให้สิ่งเหล่านั้นพ้นไปจากความยึดมั่นถือมั่น อันนี้คือจุดหมายที่จะพึงปฏิบัติเข้าถึงหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เมื่อสู่จุดมุ่งหมายอย่างนี้แล้ว เราก็ต้องพยายามฝึกจิตของเราด้วยการเจริญภาวนาตามโอกาสตามความสามารถที่เราจะทำได้ เพื่อที่จะให้จิตของเรามีอาหารใจอย่างสมบูรณ์และถูกต้อง สามารถที่จะต่อสู้กับอุปสรรคอันตรายอันจะเกิดขึ้นในชีวิตของเรา

ขอให้เราทุก ๆ คนมาตั้งจิตอธิษฐาน ถามปัญหาถามตัวเองว่า "ในวันหนึ่ง ๆ ของชีวิตของเรานี้ เราอยู่อย่างไร มีความวุ่นวายใจกี่เรื่อง กี่ครั้ง เดือดร้อนกี่ครั้งแล้วก็เป็นทุกข์ด้วยเรื่องอะไร ๆ ทำไมจึงได้เป็นทุกข์ ทำไมจึงได้ร้อนใจ ทำไมจึงเกิดความวุ่นวายใจ เราคิดปัญหานั้นหรือเปล่า ถ้าหากว่าไปนั่งคิดเรื่องปัญหานั้น ๆ เสีย ความทุกข์มันก็หมดไปแหละ ความร้อนใจมันก็หมดไปด้วย ทำไมมันจึงหมดไปทันทีในเมื่อเราคิดถึงเรื่องนั้น เพราะว่าใจของคนเรานั้นมันคิดได้ทีละเรื่อง ขณะใดที่มีความเร่าร้อน ก็

หมายความว่า เราคิดถึงเรื่องร้อนใจ คิดด้วยความหลง คิดด้วยความเข้าใจผิด ขณะใดที่มืดมัว ก็หมายความว่า เราคิดในเรื่องที่มันทำให้มืดมัวด้วยความหลง ด้วยความเข้าใจผิด ขณะใดที่มีความทุกข์ ก็หมายความว่า เราคิดถึงเรื่องทุกข์ด้วยความเข้าใจผิด หลงผิด ไม่ใช่คิดด้วยปัญญา ถ้าเราคิดด้วยปัญญานี้ไม่ร้อน ไม่วุ่นวาย ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่มันจะมีความรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้น และเมื่อรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้น ใจก็สงบไม่มีเรื่องอะไรต่อไป

เพราะฉะนั้น จึงอยากจะขอแนะนำว่า ในขณะใดที่เกิดมีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน เรายกขึ้นมาถามทันทีว่า ทุกข์เรื่องอะไร ร้อนใจเรื่องอะไร วุ่นวายเรื่องอะไร เอามาคิดเสีย ให้เอาปัญญาเข้ามาใช้ อย่าเอาความหลง อย่าเอาความเข้าใจผิดเข้ามาใช้ ตามปกติ ญาติโยมทั่ว ๆ ไปนั้นน๊ะ ขออภัยเถอะ เขาไม่ได้ใช้ปัญญา แต่ว่าพกเอาแต่ความหลง พกเอาแต่ความเข้าใจผิดมาใช้ จนนั่งก็แล้ว จนนอนก็แล้ว กลุ้มใจจนไม่รู้ว่าจะกลุ้มใจอย่างไร กลุ้มเหมือนหัวจะแตกออกเป็นเสี่ยง ๆ ไปเลยนั้น ก็เพราะไม่ได้

เอาปัญญามาใช้ กลับนิดเดียวเท่านั้นแหละ คือให้กลับถามตนเองว่า กลุ้มเรื่องอันใดนา ทุกข์ใจเรื่องอะไรนะ ทำไมจึงต้องกลุ้มในเรื่องนั้น ๆ มันคืออะไร เอามาคิด มาวิเคราะห์มาวิจัย เรียกว่าเอาเรื่อง ๆ นั้นแหละมาวิจัยในปัญหานั้น ๆ ทันที ปัญญาก็ค่อย ๆ แตกขึ้น ครั้นปัญญาเกิดขึ้น เจ้าความทุกข์ความเดือดร้อนที่ห่อหุ้มใจ จนทำให้วุ่นวาย มันก็ค่อยหายไป เราก็รู้เท่ารู้ทันตัวเอง รู้ทันว่า อ้อ! พอไอ้นี่มาเยี่ยมทีไร ข้ากลุ้มทุกทีแหละ พออารมณ์อันนี้เกิดขึ้นก็กลุ้มใจทุกทีเชียวนะ เราก็ค่อย ๆ กีดกันอารมณ์นั้นไม่ให้มันเข้ามาเป็นนายเรา แต่ว่าไม่ดีถ้ามันไม่เข้ามา เมื่อมันเข้ามาแล้ว เราก็กลับถือเอาสิ่งนั้นแหละขึ้นมาพิจารณา พิจารณาว่า อารมณ์นี้มาจากไหน แล้วมันเกิดอะไรขึ้นในใจของเราอาการที่เกิดขึ้นเป็นกุศลหรือว่าเป็นอกุศล เป็นความทุกข์หรือว่าเป็นความสุข หนักใจหรือเบาใจ ขอให้พิจารณาให้ไปถึงตัวของสิ่งเหล่านั้น ไอ้สิ่งนั้นมันคืออะไร มันทำให้เป็นทุกข์นั้นเพราะอะไร คำตอบมีอันเดียวเท่านั้นแหละ คือความยึดถือ ถือว่าของฉันนั่นเอง เช่นเราเป็นทุกข์เรื่องลูก ๆ ทำไม

จึงเป็นทุกข์ เพราะเรารักลูก รักเหลือเกิน รักจะให้เหมือนใจเราทุกอย่าง อะไร ๆ ในโลกนี้ที่จะให้มันเหมือนใจลูกอย่างนั้นเป็นไปไม่ได้ เราจะบังคับเขาว่า จงเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่เห็นมี แม้ตัวเราเองก็ยังบอกไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ว่าอย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตายนะ อย่าเป็นอย่างนั้นนะ อย่าเป็นอย่างนี้นะ มันก็ต้องเป็นไปตามเรื่อง พออายุมาก ๆ เข้าเดี๋ยวปวดหัวเข่า เดี๋ยวปวดสันหลัง ปวดตรงนั้นปวดตรงนี้ เราก็นึกว่า ไอ้เรื่องปวด ๆ ทั้งหลายนี้ มันเป็นเรื่องธรรมชาติที่มันจะเกิดขึ้นกับตัวเราตลอดเวลา ถ้ามันปวดก็นึกถึงความปวด เอาความปวดมาเป็นอารมณ์ แล้วก็พิจารณาว่าทำไมมันจึงปวด มันปวดอย่างไร เอามาพิจารณาด้วยปัญญา อารมณ์อื่นก็เหมือนกัน เช่น เรามีความทุกข์เรื่องลูกบ้าง เรื่องทรัพย์สมบัติบ้าง เรื่องสามีบ้าง เรื่องภรรยาบ้าง ความเกี่ยวข้องของคนในโลกมีกี่คน ก็ล้วนแต่ว่าทำให้ตัวของเราเป็นทุกข์ทั้งนั้น ยิ่งมีเรื่องเกี่ยวข้องมาก มันก็เป็นทุกข์มาก ถ้าไม่มีปัญญาในเรื่องนั้น ๆ แต่ถ้าเรามีปัญญาพิจารณาโดยรอบคอบเราก็ค่อยรู้ค่อยเข้าใจว่า อ้อ ! เรื่องมันเป็นอย่างนั้น

เรื่องมันเป็นอย่างนี้ แล้วจะบอกตนเองว่ามันเรื่องอะไรที่จะไปกลุ้มอกกลุ้มใจกับเรื่องเหล่านั้น ปัญญาเหล่านั้น ใช่นั่นนะมันเรื่องของเราต่างหากเล่า ไอ้เรานี่โง่จริง หัดฉลาดเสียบ้างซี เช่นสมมติว่า ลูก ๆ ของเราเลี้ยงเขาโตแล้ว ให้การศึกษาให้มีภรรยา สามีแล้ว รักษาให้มีปัญญาแล้ว เขาบินได้แล้วก็ปล่อยให้เขาบินเองมั่งซิ บินไปตามเรื่องของเขา แม้ว่าเราจะไม่ชอบใจในเรื่องอะไร ๆ เราก็ห้ามเขาไม่ได้ เพียงแต่แนะนำพร่ำเตือนนิดๆ หน่อยๆ ถ้าเขาฟังก็ดีไป ถ้าเขาไม่ฟังเราก็ปลงตก โอ้!..เรื่องของเขาก็ช่างเขาเถอะ หน้าที่ของเราทำสมบูรณ์แล้ว เราจะไปเป็นทุกข์เป็นร้อนอะไรกับเขาหนักหนา อ้า!นึกได้อย่างนี้มันก็ค่อยสบายอกสบายใจขึ้นมา เพราะเห็นว่ามันเป็นเรื่องที่เราห้ามไม่ได้ อะไร ๆ มันไหลไปตามอำนาจอารมณ์และสิ่งแวดล้อม เรื่องบางเรื่องไม่น่าจะเกิดมันก็เกิดขึ้น เพราะเรื่องสิ่งแวดล้อมมันมีอิทธิพลเหนือจิตใจคนที่ไม่ได้ฝึกฝนตนเอง แต่ถ้าบุคคลใดมีการฝึกฝนตนเองแล้วอำนาจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นจะไม่มีอิทธิพลเหนือคนนั้น เขาอยู่เหนือสิ่งแวดล้อม เหนือความหมุนเวียนเปลี่ยน

แปลงของโลก เพราะปัญหาอันนี้แหละถึงจุดหมายที่เราควรจะได้ศึกษา ควรจะได้ปฏิบัติ

วันนี้ พูดให้ญาติโยมฟังให้ได้เห็นว่า ทำไมเราจึงต้องไปเจริญภาวนา สอนวิธีการเจริญภาวนาอย่างไรในเรื่องนั้น จะได้กล่าวกันในวันต่อไป สำหรับวันนี้ก็สมควรแก่เวลา ขอจบไว้แต่เพียงเท่านี้.

ข้อคิดวันนี้

"อันความชั่วมัวหมองตนต้องหนี แต่ความดีทำเข้าไว้ให้จงหนัก
ปราชญ์ว่าชั่วเหมือนวงของกงจักร อันความดีมีศักดิ์คล้ายดอกบัว
รักทางไหนใจตนต้องค้นคิด ถูกหรือผิดตรองดูให้รู้ทั่ว
อันชาวพุทธที่แท้แก้ที่ตัว ไม่หลงมัวเมาตนจนลืมตาย"

"ศรีเมือง"

ตำราอาหาร

ประเภทเครื่องจิ้ม

๑. น้ำพริกผักดอง

เครื่องปรุง– เกลือ กุ้งแห้ง กระเทียม กะปิ มะอึก น้ำปลา น้ำตาลปึก น้ำมะนาว พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง– เช่นเดียวกับน้ำพริกผักสด แต่รสน้ำพริกต้องอ่อนเปรี้ยว เพราะจะรับประทานกับผักดอง ควรชิมรสกับผักดองที่ทำไว้ เพื่อให้ได้รสพอดี

รับประทานกับผักดอง ปลาดุกย่างทอด และหมูหวาน

วิธีทำผักดอง– เลือกผักตามชอบ เช่น มะเขือ แตงกวา กระหล่ำปลี ผักบุ้ง หอมหัวใหญ่ ถั่วพู ถั่วฝักยาว พริกหยวก ฯลฯ ล้างให้สะอาดแล้วจัดใส่ขวด ผสมน้ำส้ม เกลือ น้ำกระเทียมดอง น้ำตาลทรายกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด ชิมรสตามชอบ พอน้ำเย็นแล้วเทลงในขวดให้ท่วมผัก ผึ่งแดดราว ๓-๔ วัน รับประทานได้

๒. น้ำพริกผักทอด

เครื่องปรุง— เกลือ กุ้งแห้ง กระเทียม กะปิ มะอึก มะดัน ส้มเหม็น (ถ้ามี) น้ำปลา น้ำตาลปึก น้ำมะนาว พริกขี้หนู

วิธีปรุง- เช่นเดียวกับน้ำพริกผักสด ต้องให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ทั้ง ๓ รสพอดี

รับประทานกับผักทอด ปลาดุกย่าง หรือปลาทูนึ่งทอดก็ได้

วิธีทำผักทอดกรอบ— เลือกผักตามชอบ เช่น ใบพริก ใบเล็บครุฑ ใบผักบุ้ง ใบบัวอ่อน ใบสันตะวา ใบบิกโกเนีย ใบทองหลาง ดอกเข็ม ดอกพวงชมพู ฯลฯ

แป้งชุบผัก ใช้แป้งสาลี หรือแป้งข้าวเจ้าก็ได้ ขยำกับหัวกะทิ หรือน้ำมันหมูให้เข้ากันดี แล้วใส่น้ำปูนใสละลายพอติดมือ เอาผักลงชุบ แล้วทอด

น้ำพริกชนิดนี้ ถ้าผสมให้เหลวหน่อย รับประทานกับผักชุบไข่ทอด เช่น ฟักทอง และมะเขือยาวฝานบาง ๆ ดอกโสน ดอกขจร ดอกแค ชะอม ถั่วฝักยาวหั่นชิ้นเล็ก ๆ

๓. น้ำพริกมะขามสด

เครื่องปรุง– มะขามสด กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ กระเทียม น้ำปลา น้ำตาลปึก พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง– ตำกุ้งแห้งกับเกลือ ใส่มะขามซึ่งขูดผิวและแกะเม็ดออกล้าง เสร็จแล้วเอากระเทียม กะปิลงตำด้วย แล้วใส่สิ่งอื่น ๆ ปรุงรสตามชอบ ถ้าไม่เปรี้ยว เติมมะนาว

รับประทานกับหน่อไม้ต้ม และผักทอดต่าง ๆ เช่น ใบทองหลาง ใบผักบุ้ง ฯลฯ และปลาทูนึ่งทอด

๔. น้ำพริกมะขามเปียกผัด

เครื่องปรุง– พริกแห้ง ๗–๙ เม็ด กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ กระเทียม มะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปึก

วิธีปรุง– ผ่าพริกแห้ง เอาเม็ดออก ล้างน้ำ ถ้าไม่ชอบเผ็ดล้างด้วยน้ำเกลือก่อน แล้วตำให้ละเอียดกับสิ่งอื่น ผสมน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสเปรี้ยวเค็มหวาน ตามชอบ เสร็จแล้วเอาลงผัดกับน้ำมันหมู ใส่กากหมูด้วย

รับประทานกับใบทองหลาง ใบมนทอด แกล้มปลากุเราเค็มทอด ไข่เค็ม และหมูหวาน

๕. น้ำพริกสะท้อนผัด

เครื่องปรุง– สะท้อน กุ้งแห้ง หรือปลากรอบ กระเทียม กะปิ พริกขี้หนู พริกเหลือง น้ำปลา น้ำตาลปึก น้ำมะนาว จะใส่มะอึกหรือส้มเหม็นด้วยก็ได้ น้ำมันหมู

วิธีปรุง– ปอกเปลือกนอกสะท้อน ใช้แต่เนื้อในรวมทั้งปุยด้วย โขลกกุ้งแห้งหรือปลากรอบที่ปิ้งไฟแล้ว กระเทียม เกลือ กะปิ และเนื้อสะท้อนให้เข้ากัน แล้วใส่พริก น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ถ้าชอบมะอึกและส้มเหม็นก็หั่นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ด้วย ชิมรส แล้วเอาลงผัดในน้ำมันหมูที่เจียวกระเทียมไว้ก่อน เมื่อตักใส่ถ้วย แล้วเอากระเทียมที่เจียวไว้โรยหน้า

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ และปลาทูนึ่งทอด กับหมูหวาน

๖. น้ำพริกมะดันหรือมะม่วงผัด

เครื่องปรุง– อย่างเดียวกับน้ำพริกสะท้อน เว้นแต่ใช้มะดัน ใช้มะม่วงดิบแทน

วิธีปรุง– เหมือนน้ำพริกสะท้อน

๗. น้ำพริกไข่ปูทะเล

เครื่องปรุง– ไข่ปูทะเลอย่างแข็ง กระเทียม ๒ หัว เกลือ กะปิเท่าหัวแม่มือ พริกขี้หนูพอสมควร น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปึก

วิธีปรุง– กะปิเผาไฟแล้วโขลกกับกระเทียม เกลือ และไข่ปูจนเข้ากันดี ใส่พริกขี้หนูบุบพอแตก แล้วใส่น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล ชิมรสตามชอบ เมื่อตักลงชามแล้วเอาพริกขี้หนูโรยหน้า

รับประทานกับใบทองหลาง ใบมน และใบผักบุ้งทอด ต้นหอม เนื้อเค็ม และปลาแห้งปิ้งแล้วทุบทอดให้กรอบ บางคนชอบปลาช่อนและปลาดุกย่างทอด

๘. น้ำพริกอ่อง

เครื่องปรุง– พริกแห้งอังไฟ หอม กระเทียม ถั่วเน่า ถ้าไม่มีใช้กะปิแทน เนื้อหมูสับ มะเขือเทศสุก น้ำปลาร้า เกลือหรือน้ำปลา น้ำตาลปึก ต้นหอม ผักชี

วิธีปรุง– ตำพริกแห้งกับหอมกระเทียมให้เข้ากัน แล้วใส่ถั่วเน่าหรือกะปิ หมูสับ และสิ่งอื่น ๆ เมื่อตำและปรุงรสเข้ากันดีแล้ว เอาลงผัดกับกระเทียมเจียว ใส่ไข่ ๑ ฟองลงคนไปด้วย ตักน้ำพริกใส่ชาม แล้วโรยต้นหอมกับผักชี

รับประทานกับผักสด หรือผักนึ่ง และหมูชิ้นหุ้ม คือหมูสามชั้น ต้มกับตะไคร้และขมิ้นนิดหน่อยจนเปื่อย แล้วทอด

๙. ปลาร้าหลน

เครื่องปรุง– ปลาร้าครึ่งถ้วย น้ำกะทิ ๒ ถ้วย ข่าตำ ๑ ช้อนชา หอมซอย พริกขี้ฟ้า หรือพริกเหลือง ตะไคร้ ๑ ต้น ทุบให้แตกแล้วหั่น ๓–๔ ชิ้น น้ำมะกรูด ผิวมะกรูดซอยละเอียดล้างน้ำให้สะอาด

วิธีปรุง– ต้มปลาร้ากับน้ำนิดหน่อย แล้วกรองให้ได้ครึ่งถ้วย กากไม่ใช้ ผสมปลาร้าในน้ำกะทิพร้อมกับข่า เคี่ยว

ไปจนเข้ากันดี แล้วใส่สิ่งอื่น ๆ ชิมรสตามชอบ ก่อนยกลงใส่ผิวมะกรูด

รับประทานกับปลาดุกย่าง หรือปลาช่อนทอด และผักสด บางคนชอบรับประทานกับส้มโอ ชมพู่กรอบ มะม่วงดิบ และสะท้อน

๑๐. ปลากุเราหลน

เครื่องปรุง- ปลากุเราปิ้งไฟ น้ำกะทิ หอมซอย พริกชี้ฟ้า น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีกนิดหน่อย

วิธีปรุง- แคะปลาเอาแต่เนื้อโขลกให้ละเอียด แล้วผสมลงในกะทิ ตั้งไฟคนไป พอจวนจะงวด ใส่หอมซอย พริก น้ำตาลและน้ำส้มมะขามเปียก ถ้าจะใส่น้ำมะกรูดและผิวมะกรูดก็ไม่ต้องใส่น้ำส้มมะขามเปียก

รับประทานกับผักสด และปลาดุกย่าง หรือปลาช่อนทอด

อาหารว่าง

๑. ข้าวโพดสอดไส้ (Hot Tamales)

เครื่องปรุง—แป้ง- แป้งข้าวโพดเหลือง (Yellow cornmeal) ๑ ถ้วย ข้าวโพดกระป๋องหรือสด ๑ ถ้วย น้ำมันหมูครึ่งถ้วย น้ำซุป ๓ ถ้วย เกลือ ๒ ช้อนชา โซดาผงครึ่งช้อนชา

เครื่องปรุงไส้- เนื้อสันในวัวหรือหมูสับละเอียด ๑ ถ้วย หอมสับ ๒ ช้อนโต๊ะ แครอทสับ ๑ ช้อนโต๊ะ ผักชีสับ ๑ ช้อนโต๊ะ คื่นไช่สับ ๑ ช้อนโต๊ะ พริกป่น ๒ ช้อนชา พริกหยวกสับ ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสพริก ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๒ ช้อนชา พริกไทยครึ่งช้อนชา แป้งสาลี ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๒ กลีบ น้ำซุปครึ่งถ้วย

วิธีปรุงแป้ง- คนน้ำซุปกับแป้งข้าวโพดเหลือง พอข้นแล้วใส่น้ำมันหมู เกลือ ข้าวโพด คนให้เข้ากัน เอาโซดาผงละลายน้ำร้อนนิดหน่อย แล้วใส่ในแป้งที่คนก่อนยกลง

วิธีทำไส้— ใส่น้ำมันหมูลงกะทะ พอร้อน เอาหอมและกระเทียมลงผัด แล้วใส่เนื้อและสิ่งอื่น ๆ ชิมรสให้ค่อนข้างแก่และถึงเครื่อง เพราะจะหุ้มแป้งอีกชั้น

วิธีห่อ— เอาเปลือกข้าวโพดมาล้างน้ำให้สะอาด คลี่ใบสับหัวท้าย แล้วเอาแป้งข้าวโพดที่กวนไว้แผ่บนเปลือกข้าวโพด ตักไส้ใส่เอาแป้งบี่ดให้มิดไส้ คลี่เปลือกข้าวโพดห่อบี่ดให้มิด แล้วเอาเชือกผูกหัวท้าย อย่างมัดทุเรียนกวน เอาผ้าปูในรังถึง เรียงห่อข้าวโพดในนั้นจนเต็ม นึ่งราว ๒ ชั่วโมง พอสุกตัดเชือกออก จัดใส่จานทั้งเปลือก

๒. ป๋อเปี๊ยะปี่นั้ง

เครื่องปรุง— กุ้งนางหั่นชิ้นเล็ก ๆ ๖ ตัว เนื้อหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๒ ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับละเอียด ๗ กลีบ หอมฝรั่งหั่นเล็ก ๆ ๑ หัว ปลาหมึกปิ้งฉีกฝอย ๑ ตัว เต้าหู้เหลืองหั่น ๒ ช้อนโต๊ะ ถั่วแขกหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ มันแกวหั่นชิ้นเล็ก ๑ ช้อนโต๊ะ ปลาตาเดียวแห้ง ๑ ตัว ทอดบี้ชิ้นเล็ก ๆ ปูทะเลต้มสุก ๑ ตัว

มัสตาด แบ๋งบ๋อเบี๊ยะ ๒๕ แผ่น ถั่วงอกเด็ดหาง ๒ ช้อนโต๊ะ กะหล่ำปลีหั่นฝอย ๒ ช้อนโต๊ะ ผักกาดหอม ๑ ต้น คื่นไช่ ๑ ต้น ต้นหอม ๑๐ ต้น แตงกวา ๖ ผล น้ำปลาญี่ปุ่น ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา น้ำจิ้มสำหรับทา (ซาซ้ำเจี่ยผสมกับน้ำส้ม เกลือ พริก ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ดนิดหน่อย) น้ำซุบกระดูกหมู หรือไก่

วิธีทำไส้— เจียวหอมกระเทียมใส่ในน้ำมันหมู พอหอมแล้วเอาของที่เตรียมไว้ลงผัดรวมกันคือ กุ้ง หมู ปู ปลา เต้าหู้ ถั่วแขก ถั่วงอก กะหล่ำปลี มันแกว ใส่น้ำซุบ และน้ำปลาญี่ปุ่น น้ำตาล ชิมรสตามชอบ พอเหลือน้ำขลุกขลิกตักขึ้น

เอาผักกาดหอม คื่นไช่ ล้างให้สะอาด ตัดสอง วางแบ๋งบ๋อเบี๊ยะในที่เรียบ ทามัสตาดและน้ำจิ้มที่ผสมไว้ เอาผักกาดหอมและคื่นไช่วางข้างบน แล้วตักไส้ที่ผัดใส่พอสมควร ม้วนให้เรียบร้อย แล้วเอาใบตองม้วนหุ้มข้างนอกอีกชั้นหนึ่ง กันสกปรก และมิให้แบ๋งแห้ง

๓. ข้าวทอด

เครื่องปรุงแป้ง– แป้งข้าวเจ้า หัวกะทิ ไข่เป็ด น้ำปูนใส

ไส้– หอม กระเทียม เนื้อหมู กุ้งสด มันกุ้ง ปูทะเล ไก่ ข้าวสุก น้ำมันหมู น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกไทย

น้ำจิ้ม– กระเทียม พริกเหลือง น้ำส้ม เกลือ น้ำตาลทราย ผักชี

วิธีทำ–ไส้– หมูหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ไก่หั่นขนาดหมู กุ้งหั่นชิ้นเล็ก ๆ ปูทะเลต้มแล้วแกะเอาแต่เนื้อ

ผัดหมู กุ้ง ไก่ และมันกุ้งด้วยกัน พอสุกแล้วเอาขึ้นคลุกกับข้าวสุก ใส่น้ำปลา น้ำตาลและพริกไทย ชิมรสตามชอบ เอาปูที่แกะไว้ลงคลุกด้วย

แป้ง– เอาแป้งนวดกับหัวกะทิ พอเข้ากันดีแล้ว ตักแบ่งเอาไว้ ๑/๔ สำหรับละลายกับน้ำปูนใส ชุบห่อข้าวก่อนทอด ส่วนที่เหลืออีก ๓/๔ นั้นเอาไข่เป็ดลงผสมนวดไปจนเข้ากันดีแล้ว ละลายกับน้ำสะอาด คะเนพอกรอกได้จึงตั้งกะทะ พอ

ร้อน เอาน้ำมันหมูเช็ดกะทะแล้วกรอกแป้งเป็นแผ่นกลม พอสุกเอาขึ้นมาตัดเป็นชิ้น ๆ พอห่อไส้ที่ทำไว้ให้ได้ขนาดชิ้นละคำ เสร็จแล้วเอาชุบในแป้งที่ละลายกับน้ำปูนใส แล้วทอดในกะทะที่ใส่น้ำมันหมูมากหน่อย เพื่อเวลาทอดจะได้พอง เมื่อเหลืองแล้วตักขึ้น แป้งที่ละลายน้ำปูนใสสำหรับชุบนั้นต้องให้ข้นกว่าแป้งสำหรับกรอกเป็นแผ่น

น้ำจิ้ม— เอากระเทียมปอกแล้วทุบกับพริกเหลืองใส่เกลือกับน้ำส้ม น้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบ แล้วโรยผักชี

๔. โรตี

แป้งสาลี ๑ ปอนด์ ตากแดดให้แห้ง กรองแร่งลวดใส่ชามอ่าง ผสมกับไข่ไก่ ๒ ใบ เนยสด ๑ ช้อนโต๊ะ เจือน้ำร้อนนิดหน่อยพอนวดได้ง่าย เมื่อนวดจนไม่ติดมือแล้วเอาผ้าชุบน้ำบิดคลุมตากแดดทิ้งไว้สัก ๒ ชั่วโมง เอามานวดอีก แล้ววางบนกระดานคลึงแป้ง เอาเครื่องพิมพ์ตัด แล้วแซะใส่จานโรยนวลเพื่อไม่ให้ติดกัน เอาน้ำมันเนยหรือน้ำมันหมูใส่กะทะตั้งไฟทอดแป้งทีละ ๙ - ๑๐ อัน พอเหลืองดีเอาขึ้นวางบนกระดาษฟางให้ดูดน้ำมัน

๕. หน้าตั้งแขก

เครื่องปรุง– ไก่ ๑ ตัว ถ้าได้ไก่ตอนยิ่งดี พริกแห้งป่น ๑½ ช้อนชา ผงกะหรี่ ๒ ช้อนชา หอมไทย ๖–๗ หัว กระเทียม ๖ หัว ตะไคร้เผา ๑ ต้น ข่าผ่า ๓–๔ แว่น กะปิเผา ๑ ช้อนชา มะขามเปียก ๓–๔ ฝัก คั้นน้ำ น้ำตาลปีก เกลือป่น เนย ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกและใบกระวาน อบเชยเทศ กานพลู ๗–๘ ดอก หอม ๘ หัว ถั่วลิสงประมาณ ๑ กำมือ มะพร้าว ๒ ลูก คั้นกะทิ

วิธีทำ– เอาเนื้อและหนังไก่ใส่เครื่องบดเนื้อ บดให้ละเอียด ตำพริกแห้งกับผงกะหรี่และหอมกระเทียม กะปิ ข่า ตะไคร้ เป็นน้ำพริก เสร็จแล้วเอาลงผัดกับเนยจนหอมดี จึงใส่กะปิ ใบและลูกกระวาน กานพลู เคี่ยวไปด้วยกัน ใส่เกลือ น้ำตาล และน้ำส้มมะขามเปียก ชิมให้มีรสเปรี้ยวเค็มหวาน ใส่เนื้อไก่สับทีหลัง คนไปด้วยกันจนไก่สุก

รับประทานกับข้าวตังปิ้งหรือทอด ข้าวเกรียบกุ้ง โรตี

๖. ข้าวหลามเค็ม

ข้าวเหนียวหุงสุกผัดกับน้ำพริกอย่างแกงเผ็ด ใส่หมู หรือกุ้ง หรือไก่ ใช้กะทิแทนน้ำมันหมู แล้วกรอกในกะบอกอย่างข้าวหลาม เอากะทิหยอดหน้าอุดปากอย่างข้าวหลาม แล้วเผาจนสุก รับประทานกับน้ำจิ้ม ดังต่อไปนี้ กระเทียม ถั่วลิสง น้ำส้ม เกลือ น้ำตาล พริกเหลือง ตำด้วยกัน ชิมรสตามชอบ

๗. สะเต๊ะบาหลี

เครื่องปรุง- เนื้อวัว หรือหมูหรือไก่ หั่นชิ้นเล็ก ๆ หอมซอย ๓ ช้อนโต๊ะ กระเทียมสองหัว ตะไคร้ ๑ องคุลี หั่นละเอียด ขมิ้นเท่าตะไคร้ ขิง ๔ แว่น ลูกผักชี ๑ ช้อนโต๊ะ ยี่หร่า ๑ ช้อนโต๊ะ กะปิ ๑ ช้อนชา เกลือ ๒ ช้อนชา เนื้อมะขามเปียก $\frac{๓}{๔}$ ช้อนโต๊ะ ใบมะกรูด ๒ ใบ กะทิคั้นจาก มะพร้าวครึ่งลูก ถั่วลิสง

วิธีทำ– ตำเครื่องรวมกันให้ละเอียดแล้วเอาเนื้อลงคลุก ใส่น้ำกะทินิดหน่อย แล้วเอาเนื้อเสียบไม้ปิ้ง ถ้าแห้งเอากะทิพรม จะรับประทานเฉย ๆ หรือกับน้ำจิ้มก็ได้

น้ำจิ้มทำดังนี้:–

ลูกผักชี	๑	ช้อนโต๊ะ	ยี่หร่า	๑	ช้อนชา
ลูกจันทน์บ่น	๑/๔	ช้อนชา	ข่าหั่น	๑/๔	ช้อนชา
ตะไคร้หั่น	๑	ช้อนชา	ลูกกระวาน	๒	ผล
กานพลู	๓	ดอก	ดอกจันทน์	๑/๒	ดอก
พริกไทย	๑๕	เม็ด	พริกแห้ง	๒	เม็ด
กระเทียม	๕	กลีบ	หอมเล็ก	๒	หัว

ตำสิ่งเหล่านี้ จนละเอียดแล้วใส่ถั่วทอง ๒ ช้อนโต๊ะ ซึ่งคั่วและแช่น้ำจนอ่อนแล้ว หัวกะทิ ๒ ถ้วย เคี่ยวให้แตกมัน เอาเครื่องลงผัด เมื่อหอมแล้วใส่กะทิที่เหลือ พอเดือดเติมน้ำปลาดี ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มมะขาม ๑ ช้อนโต๊ะ ชิมดูตามชอบ.

คำแนะนำ

การพับผ้าเช็ดมือประจำโต๊ะอาหาร

๑. โดยทั่วไป ผ้าเช็ดมือประจำโต๊ะอาหารนั้น เป็นผืนผ้ารูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดประมาณไม่เกิน ๓๐ นิ้วฟุต เนื้อผ้าค่อนข้างหนา และมีลวดลายสวยงามตามสมัยนิยม

๒. ผ้าเช็ดมือทุกผืน ที่จะนำมาใช้ในการพับประจำโต๊ะอาหาร ต้องเป็นผ้าสะอาด ไม่มีรอยขาดหรือเปรอะเปื้อน และลงแป้งรีดเรียบร้อยตลอดผืน

๓. พื้นที่พับผ้า เช่นโต๊ะรองหรือพื้นยก ควรปูผ้าขาวสะอาดกันเปื้อน และใช้เป๊กกดตรึงผ้าที่ปูนั้นให้ตึงอยู่เสมอ พึงระมัดระวังอย่าให้ผ้าย่น หรือหลุดเลื่อนในขณะที่กำลังทำการพับอยู่ได้ เนื่องจากต้องสัมผัสแรงกดรีดหรือหมุนกลับผ้าพับไปมาอยู่นั้น

๔. ก่อนที่จะลงมือพับผ้าเช็ดมือ ผู้พับต้องทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือฟอกสบู่ และใช้ผ้าสะอาดเช็ดถูให้แห้งสนิทเสียก่อน อย่าทำเมื่อร่างกายสกปรก

๕. แบบวิธีใด เมื่อไม่แน่ใจว่าจะพับได้เรียบร้อยถูกต้องตลอด ควรใช้กระดาษลองพับดูก่อน ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิ

ให้ผ้ามีรอยยับยู่ยี่เสียความสวยงาม เนื่องจากถูกรื้อคลี่เข้าออกบ่อย ๆ

๖. ผ้าเช็ดมือที่ริมผ้ามีตะเข็บ ควรพิจารณาดูให้ดีว่าการปูผ้าก่อนพับนั้นต้องคว่ำตะเข็บ หรือหงายตะเข็บ เพราะตะเข็บนี้อาจทำให้ลดความสวยงามได้ ในเมื่อพับเสร็จแล้ว ผ้ากลับเป็นรูปตะเข็บออก

๗. ถ้าใช้ดอกไม้หรือช่อดอกไม้เล็ก ๆ มาประกอบเข้ากับผ้าเช็ดมือ เช่น ที่พับเป็นแบบรูปแจกันหรือรูปดอกบัว จะทำให้การประดับโต๊ะอาหารมีความสวยงาม เจริญตายิ่งขึ้น

๘. โดยที่การพับผ้าเช็ดมือนี้เป็นวิธีที่เข้าใจง่ายและลืมง่าย ฉะนั้นจะต้องหมั่นฝึกฝนให้มีความชำนิชำนาญอยู่เสมอ ทั้งให้สามารถกำหนดสถิติเวลาพับแต่ละแบบได้ถูกต้องคล่องแคล่วด้วย

๙. ผ้าเช็ดมือที่ถูกใช้สกปรกมาครั้งหนึ่งแล้ว ไม่ควรนำมาใช้ในครั้งต่อ ๆ ไป

๑๐. การพับผ้าเช็ดมือด้วยชั้นเชิงที่ประณีตงามตา และแปลกตา ย่อมถือเป็นศิลปอย่างหนึ่งในวิชาการเรือน

๑๑. ในเชิงศิลป ย่อมมีความหมาย ให้ความรู้ และดูเจริญตา

รายชื่อรูปการพับแบบต่าง ๆ

การพับผ้าเช็ดมือ ประจำโต๊ะอาหาร มีวิธีพับได้หลายอย่างตามประสงค์ เพื่อให้เหมาะสมกับโอกาสที่ใช้ และประดับ ความสวยงามในการแต่งโต๊ะอาหารในรูปลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะแบบรูปที่นิยมกันแพร่หลายในวงสังคม มีดังต่อไปนี้:-

แบบ ๑. รูปดอกบัว
,, ๒. รูปกรวยเหลี่ยม
,, ๓. รูปไก่ฟ้า
,, ๔. รูปพัดคู่
,, ๕. รูปพัดเดี่ยว
,, ๖. รูปพัดแฉก
,, ๗. รูปพัดซ้อน
,, ๘. รูปหัวหมู
,, ๙. รูปเรือเดี่ยว
,, ๑๐. รูปเรือคู่
,, ๑๑. รูปหัวหมูแปลง
,, ๑๒. รูปปลีกล้วย
,, ๑๓. รูปหงอนไก่
,, ๑๔. รูปหมวกพระฝรั่ง
,, ๑๕. รูปช่อพลับพลึง

แผนภาพพับและคำอธิบายประกอบภาพ

๑. ได้จัดแผนภาพพับไว้ทางซ้าย คำอธิบายประกอบภาพไว้ทางขวา ควบคู่กัน เพื่อให้สะดวกแก่การศึกษาพิจารณา

๒. ชั้นเชิงในการพับ เรียงตามลำดับหมายเลข เริ่มต้นในภาพหนึ่งแล้วไปจบลงในอีกภาพหนึ่งที่ถัดไป จนเสร็จพิธีพับ

๓. เส้นพืด หมายถึงเส้นสำเร็จรูป เส้นประ หมายถึงเส้นโครงรอยพับ หรือจีบ ที่จะเปลี่ยนไปเป็นอีกภาพหนึ่ง เส้นเงา แสดงถึงรอยริ้วผ้าที่สูงต่ำ หรือเหลื่อมล้ำ หรือซ้อนทับกันตามลักษณะที่เป็นจริง สำหรับ อักษรและลูกศร บ่งถึงตำบลที่และทิศทางสัมพันธ์ของส่วนผ้านั้น ๆ

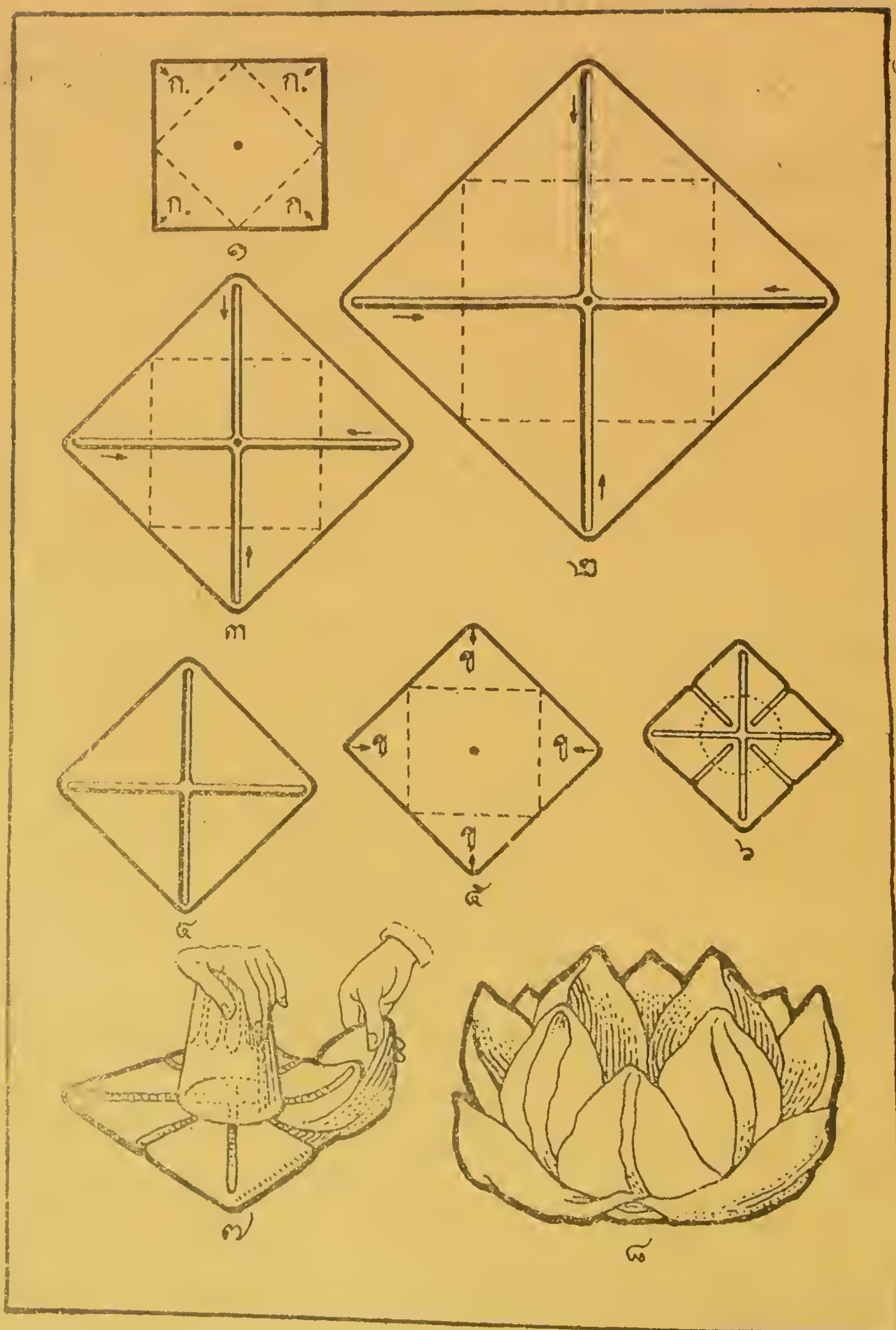
๔. ยติภังค์ (เส้นขีด) ที่ใช้คั่นข้อความในคำอธิบายนั้นเป็นเครื่องหมายเตือนตาถึงขั้นปลีกย่อยแห่งการกระทำ อันพึงระมัดระวัง อย่าได้ข้ามเลยไปเสีย

๕. หลักการพับ ถือตัวผู้พับเองเป็นหลักสำคัญในการจัดวางผ้า และพับ ทบ ซ้อน ม้วน เม้ม เหน็บ สอด ขัด พลิก คลี่ ขยาย จนสำเร็จรูปตามแบบนั้น ๆ โดยตลอด

๖. ระเบียบการพับ ต้องให้เป็นไปตามชั้นเชิงที่กำหนด ต่อเนื่อง รวดเร็ว สมจริง งามตา และประณีต

๗. ต่อไปนี้ เป็นแผนภาพพับและคำอธิบายประกอบภาพ ซึ่งได้จัดเรียงไว้ตามลำดับแล้ว

แบบ ๑ รูปดอกบัว



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๑

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า คว่ำตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว – พับมุมทั้งสี่ (ก. ก. ก. ก.) เข้าหากัน แล้วรีดตามรอยเส้นประ ให้มุมผ้าชนกันที่ศูนย์กลางพอดี ดังรูป ๒

๒. อย่าให้มุมผ้าที่พับไว้เคลื่อนได้–แล้วพับมุมเข้าหากันอีกในแบบวิธีเดียวกัน เป็นรูป ๓

๓. พับมุมทั้งสี่เข้าหากันอีกครั้งหนึ่ง เป็นรูป ๔

๔. ครั้นแล้วพลิกผ้าให้ทางเรียบขึ้น เป็นรูป ๕

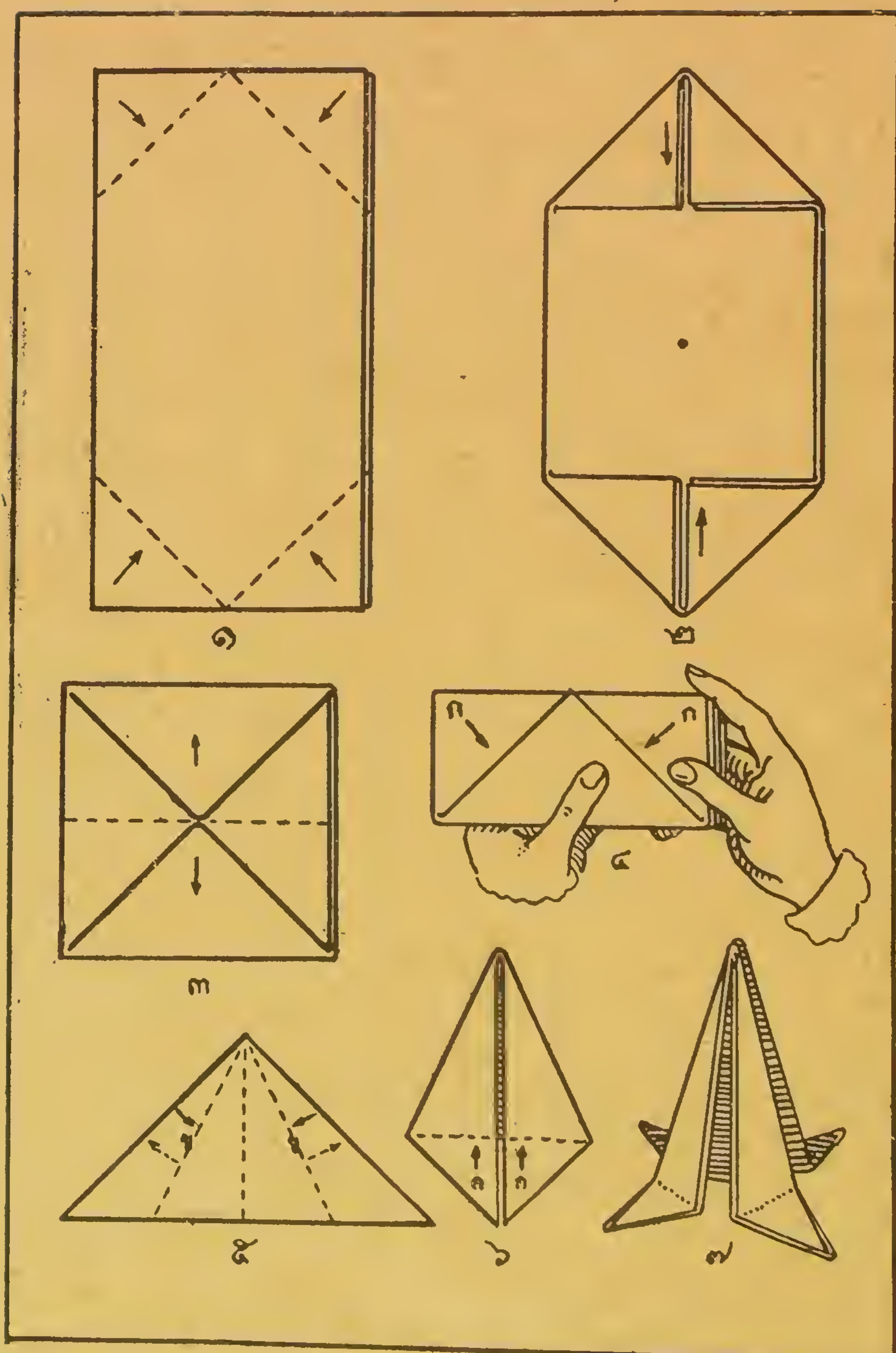
๕. พับมุม (ข. ข. ข. ข.) เข้าหาศูนย์กลางผ้าตามรอยเส้นประ เป็นรูป ๖

๖. ใช้ปากถ้วยแก้ว หรือนิ้วมือกดมุมผ้าทุกมุมตรงกลางผืนผ้าไว้ให้แน่น ตามรูป ๗

๗. ดึงปลายแหลมแต่ละปลาย ถลกขึ้นจากส่วนล่างเป็นกลีบ ๆ –แล้วแต่งให้เป็นรูปดอกบัว ดังรูป ๘

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๒ รูปกรวยเหลี่ยม



คำอธิบายประกอบภาพแบบ ๒

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว—แล้วพับทบสอง- ต่อไปพับมุมทั้งสี่เข้าชนกันตรงแนวกลางผ้า ตามรอยเส้นประ ดังรูป ๒

๒. พับปลายสามเหลี่ยมสองข้างเข้าจดกันที่กึ่งกลางผ้าเป็นรูป ๓

๓. พลิกกลับให้ทางเรียบขึ้น – แล้วทบสองให้เห็นผ้าที่พับเป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว ดังรูป ๔

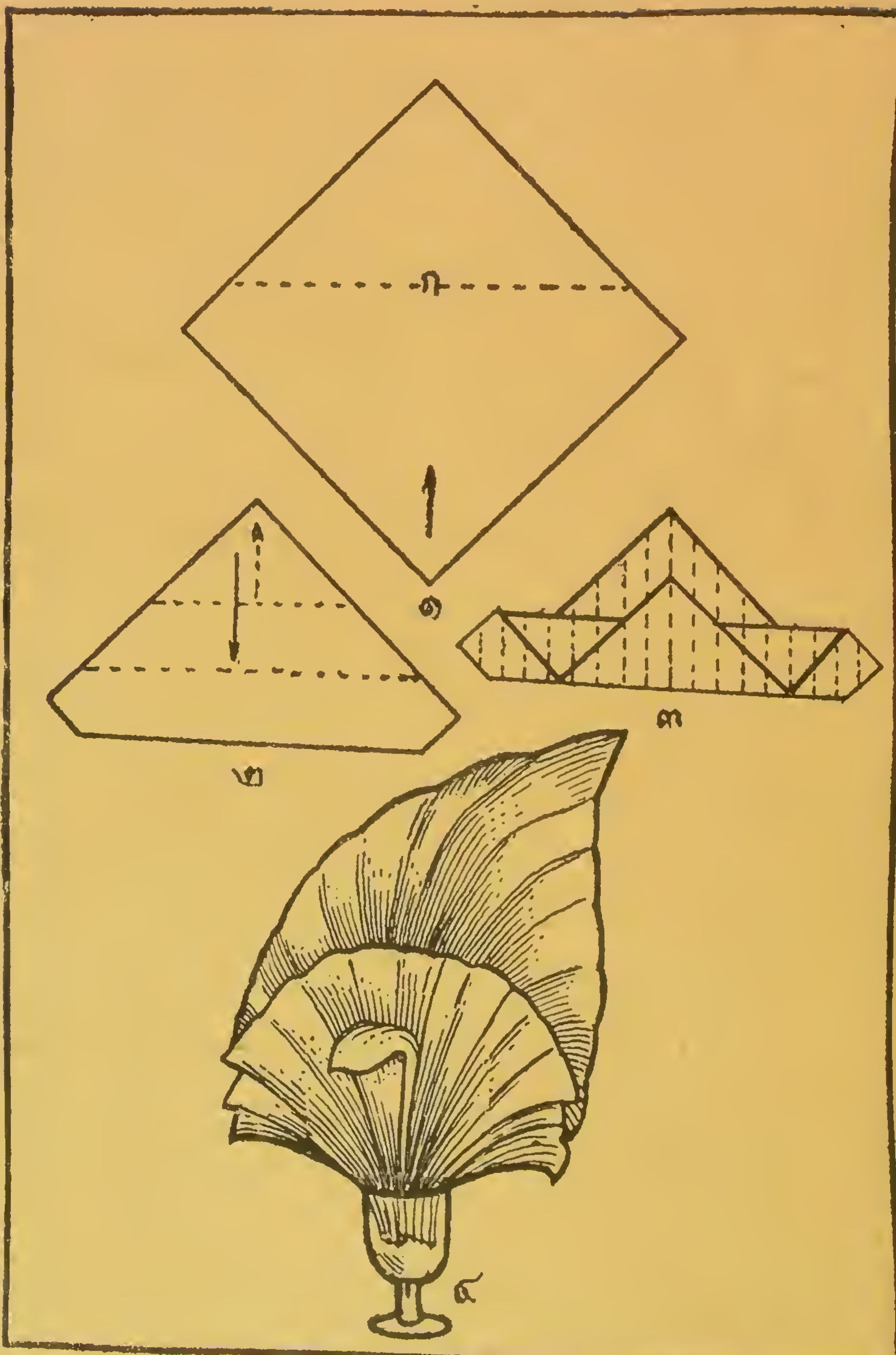
๔. เม้มมุมบนสองข้างที่เสมอยอดสามเหลี่ยม (ก.ก.) เข้าในเป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่วสองรูปซ้อนกัน ดังรูป ๕

๕. พับด้านข้างสามเหลี่ยมเข้าจดกัน ตามรอยเส้นประ (ข.ข.) กลับผ้าพับเช่นเดียวกัน ให้เป็นยอดแหลม ดังรูป ๖

๖. พับปลายแหลมล่างแต่ละด้าน (ค. ค.) ขึ้น ให้ด้านล่างเสมอเป็นฐานกรวย-แล้วจับยอดยกตั้งขึ้น แต่งให้เป็นรูปกรวยเหลี่ยม ดังรูป ๗

นับว่าเสร็จพิธีพับ

แบบ ๓ รปไก่ฟ้า



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๓

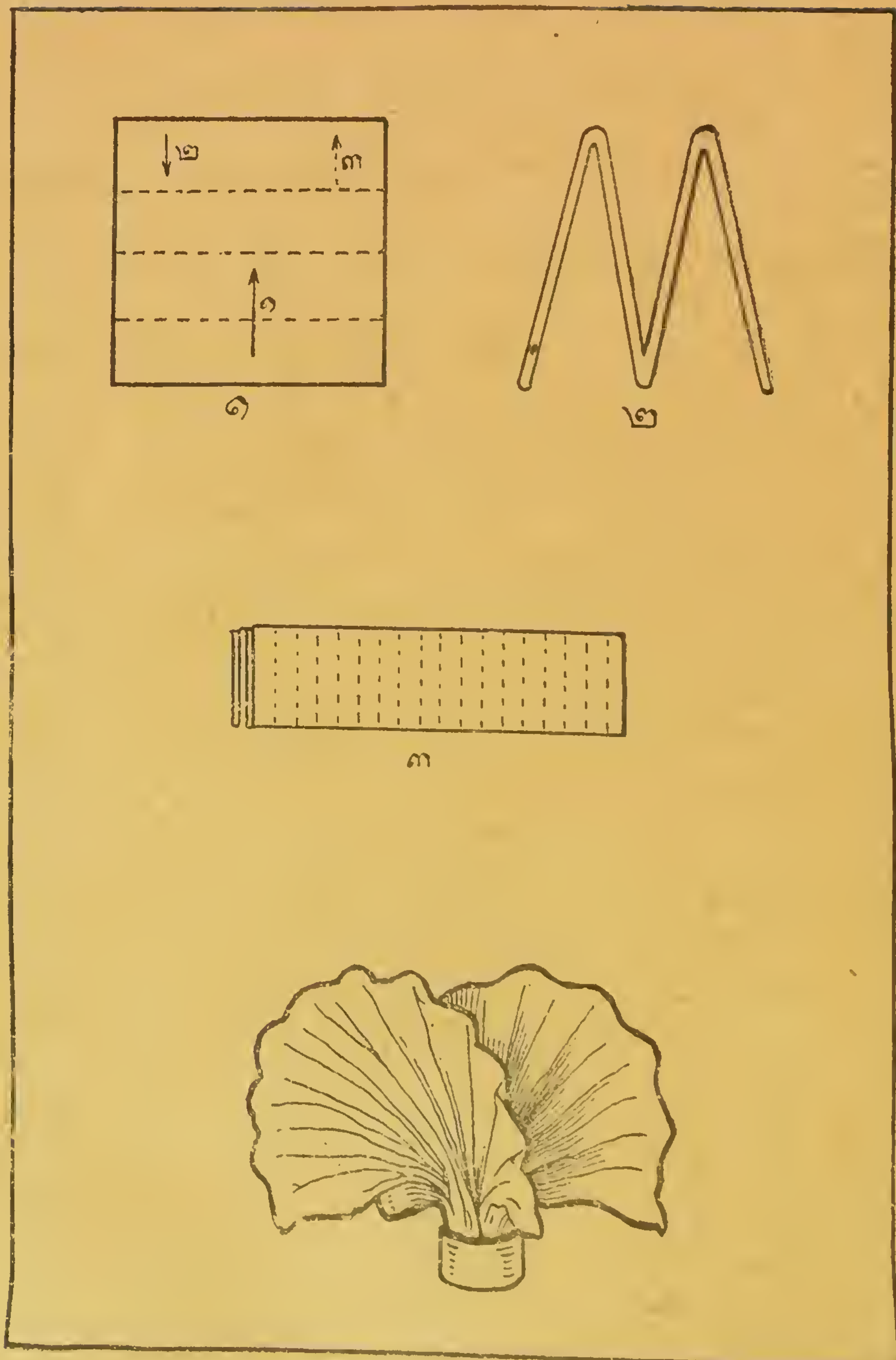
๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า คว่ำตะเข็บ ให้ผืนผ้าทะแยงมุม – แล้วพับทะแยง ให้ส่วนบนเหลื่อมเลยส่วนล่างเล็กน้อย ตามรอยเส้นประ (ก) เป็นรูป ๒

๒. พับส่วนบนทบลงและทบขึ้นเป็นสามชั้น ให้ชายแหลมล่างเดิมอยู่เหนือชายพับบนเล็กน้อย ดังรูป ๓

๓. แบ่งพับสอง – แล้วจีบตามรูปยอดกลาง ด้านละประมาณ ๘ หรือ ๙ จีบ-เรียบร้อยแล้วบีบส่วนล่างไว้ให้แน่นต่อไปขยายกลีบสองข้าง และดึงยอดสูงลง แผ่ไปทางหลังกับดึงยอดหน้างุ้มลง แต่งให้เห็นเป็นรูปไก่ฟ้า – ครั้นแล้วปักส่วนล่างลงในปลอกรัดหรือถ้วยแก้ว ดังรูป ๔

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๔ รูปพัดคู่



คำอธิบายประกอบภาพแบบ ๔

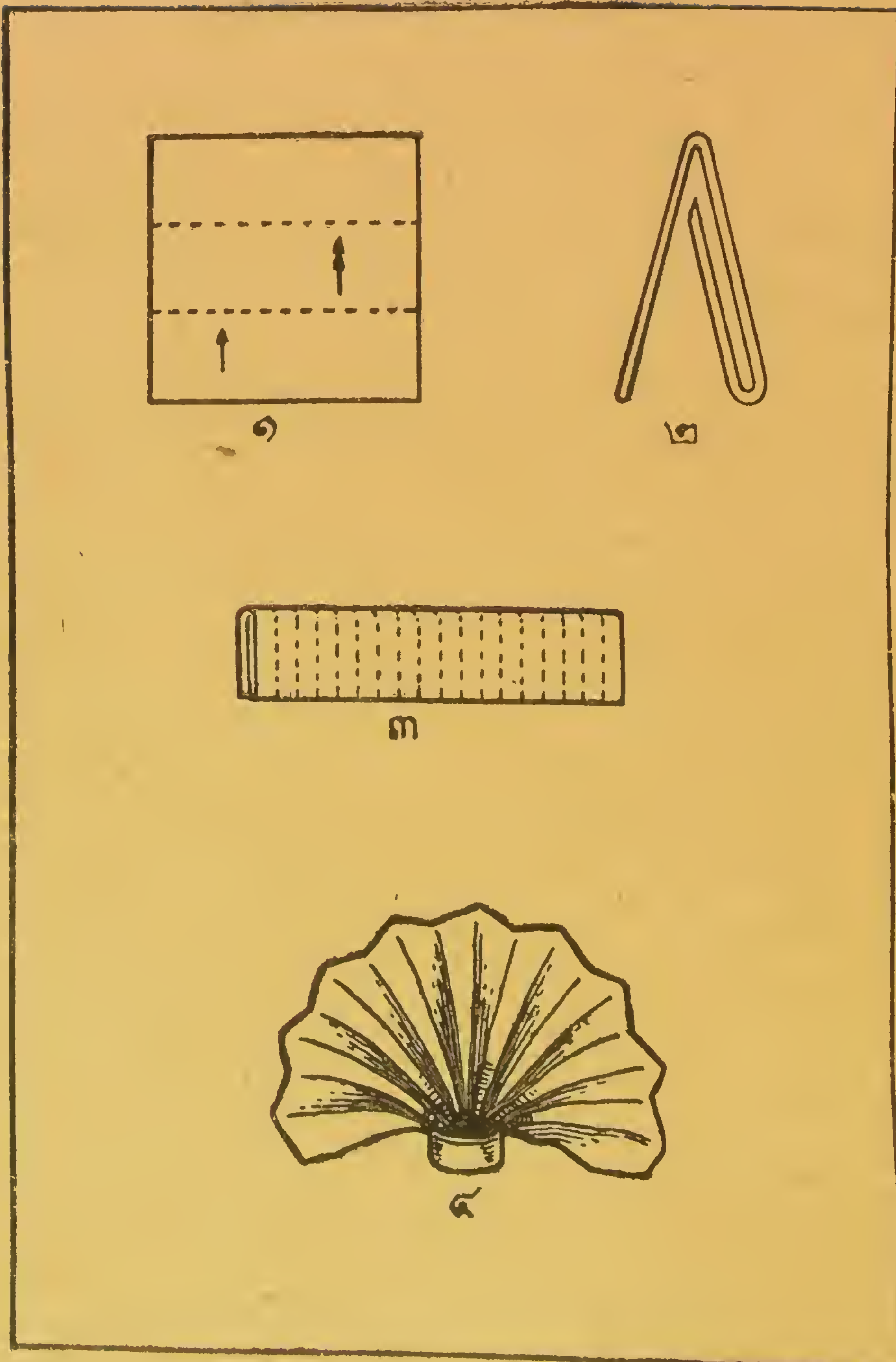
๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า คว่ำตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว–แล้วพับทบสอง–ต่อไปพับครึ่งตามยาว ให้ริมผ้าแต่ละริมอยู่นอก เป็นผ้าพับสี่ ดังรูป ๒

๒. แบ่งผ้าตามยาวเป็นสองส่วน – แล้วพับจีบเข้าหากันตามรูปผืนผ้าด้านละประมาณ ๖ หรือ ๗ จีบ ดังรูป ๓

๓. ใช้มือซ้ายบีบส่วนล่างให้แน่น– ใช้มือขวาขยายผ้าที่จีบออก แต่งให้เป็นรูปพัดคู่ แล้วปักส่วนล่างลงในปลอกรัดหรือถ้วยแก้ว ดังรูป ๔

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๕ รูปพัดเดี่ยว



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๕

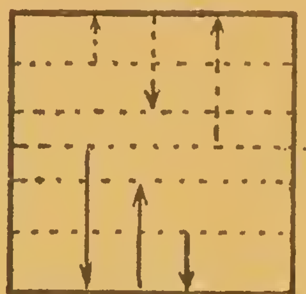
๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว- แล้วพับทบสาม- ตามรอยเส้นประ เป็นรูป ๒

๒. แบ่งผ้าตามยาวเป็นสองส่วน-แล้วพับจีบเข้าหากัน ตามรูปผืนผ้าด้านละประมาณ ๕ หรือ ๖ จีบ ดังรูป ๓

๓. ใช้มือซ้ายบีบส่วนล่างให้แน่น- ใช้มือขวาขยายผ้าที่จีบออก แต่งให้เป็นรูปพัดเดี่ยว แล้วปักส่วนล่างลงในปลอกรัด หรือถ้วยแก้ว ดังรูป ๔

นับว่าเสร็จวิธีพับ

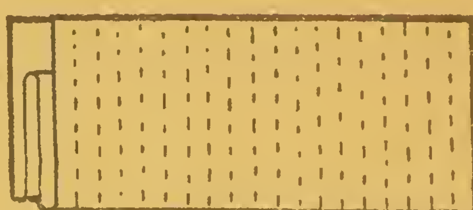
แบบ ๖ รูปพัดแฉก



๑



๒



๓



๔

คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๖

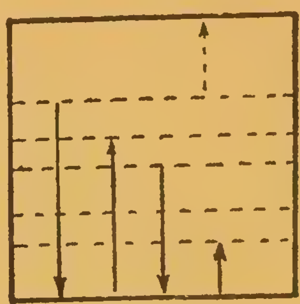
๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว- พับทบสอง แล้วพับทบจีบตามยาวประมาณสองในห้า-กลับผ้าแล้วพับจีบให้ชายผ้าเสมอกัน ดังรูป ๒

๒. แบ่งพับสองตามยาว-แล้วพับจีบตามรูปผืนผ้าด้านละประมาณ ๕ หรือ ๖ จีบ ดังรูป ๓

๓. ใช้มือซ้ายบีบส่วนล่างให้แน่น -ใช้มือขวาขยายผ้าที่จีบออกทั้งสองชั้น แต่งให้เห็นเป็นรูปพัดแฉก แล้วปักชายด้านริมผ้าลงในปลอกรัดหรือถ้วยแก้ว ดังรูป ๔

นับว่าเสร็จวิธีพับ

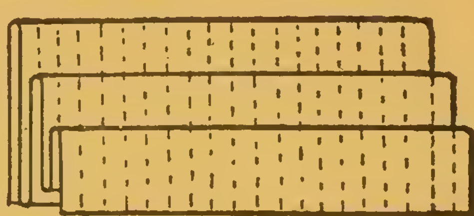
แบบ ๗ รูปพัดซ้อน



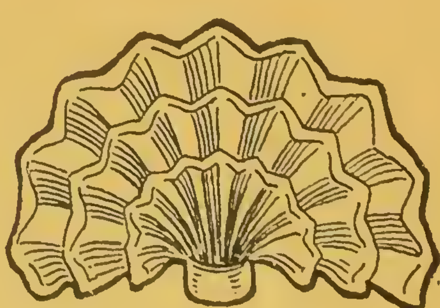
๑



๒



๓



๔

คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๗

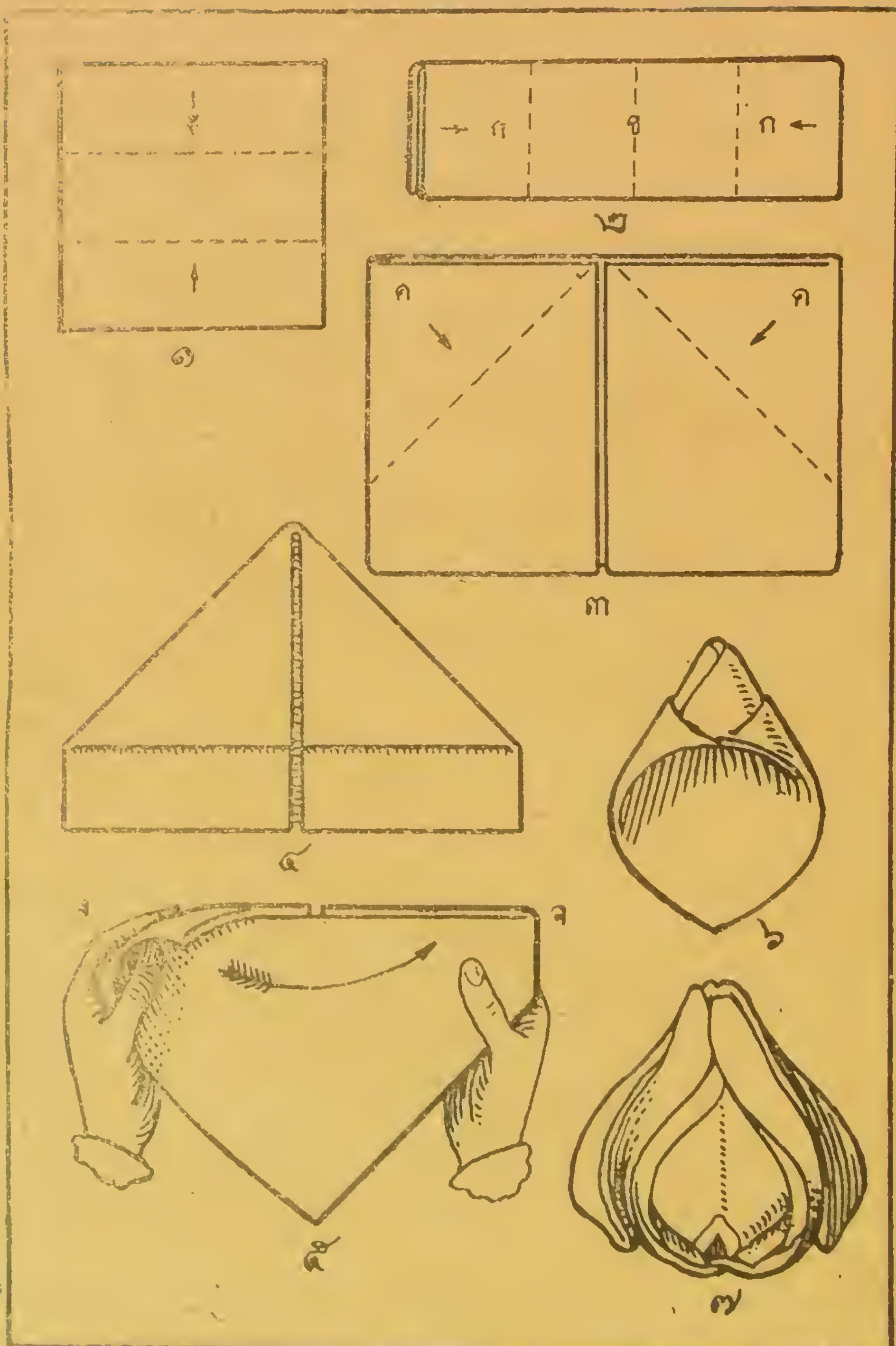
๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว–พับทบสอง–แล้วพับซ้อนเกล็ดสามชั้น ให้ด้านล่างเหลือประมาณสี่ในเจ็ดส่วน และชายผ้าเสมอกัน ดังรูป ๒

๒. แบ่งพับสองตามยาว ให้เกล็ดเข้าหากัน–แล้วพับจีบตามรูปผืนผ้าด้านละประมาณ ๖ หรือ ๗ จีบ ดังรูป ๓

๓. ใช้มือซ้ายบีบส่วนล่างให้แน่น– ใช้มือขวาขยายผ้าที่จีบออก–กดรอยจีบด้านในลงทั้งสามชั้น แต่งให้เห็นเป็นรูปพัดซ้อน แล้วปักชายด้านริมผ้าลงในปลอกรัดหรือถ้วยแก้ว ดังรูป ๔

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๘ รูปหัวหมู



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๘

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว–แล้วพับสาม ให้ส่วนบนทับส่วนล่าง เป็นรูป ๒

๒. พับปลายผ้าสองข้าง (ก.ก.) เข้าชนกันที่กึ่งกลางผ้า (ข.) เป็นรูป ๓

๓. พับมุมบนทั้งสอง (ค.ค.) เข้าประชิด กันเป็นรูป ๔

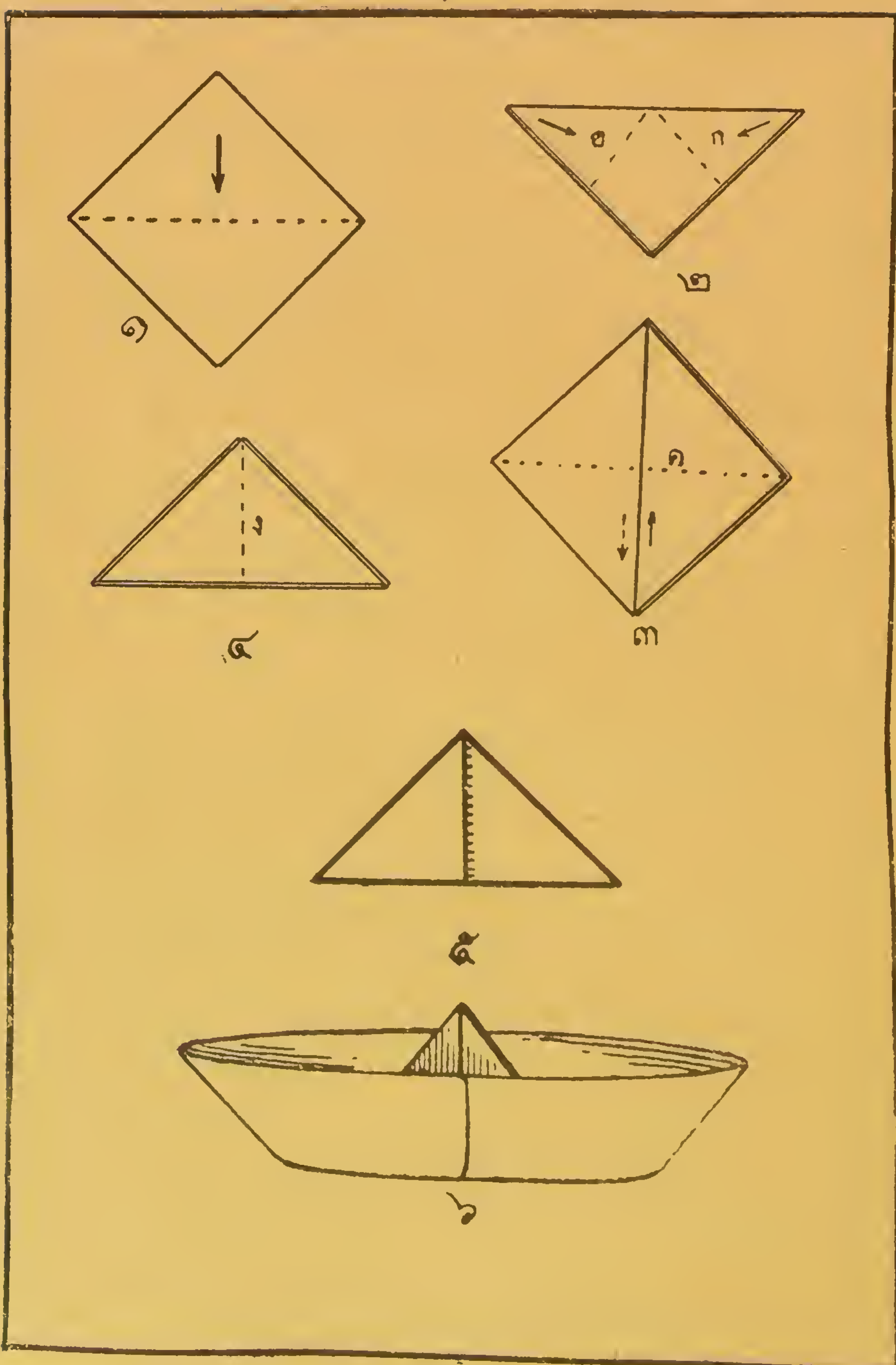
๔. เมื่อเรียบร้อยแล้ว กลับผ้าให้ทางเรียบขึ้นและมุมบนเข้าหาตัว เป็นรูป ๕

๕. เหน็บปลายทั้งสองข้าง (ง.จ.) สอดขัดกัน เป็นรูป ๖

๖. ครั้นแล้วกลับยอดแหลมบนเข้าหาตัว – แต่งให้เป็นรูปหัวหมู ดังรูป ๗

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๙ รูปเรือเดี่ยว



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๘

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าทะแยงมุม – แล้วพับทะแยงกลางแบ่งครึ่งตามรอยเส้นประ เป็นรูป ๒

๒. พับชายบนสันผ้าทางขวาลงประมาณแนวกึ่งกลางผ้าตามรอยเส้นประ (ก) – แล้วพลิกผ้ากลับ พับชายบนสันผ้าอีกข้างหนึ่งลงเช่นกัน ตามรอยเส้นประ (ข) เป็นรูป ๓

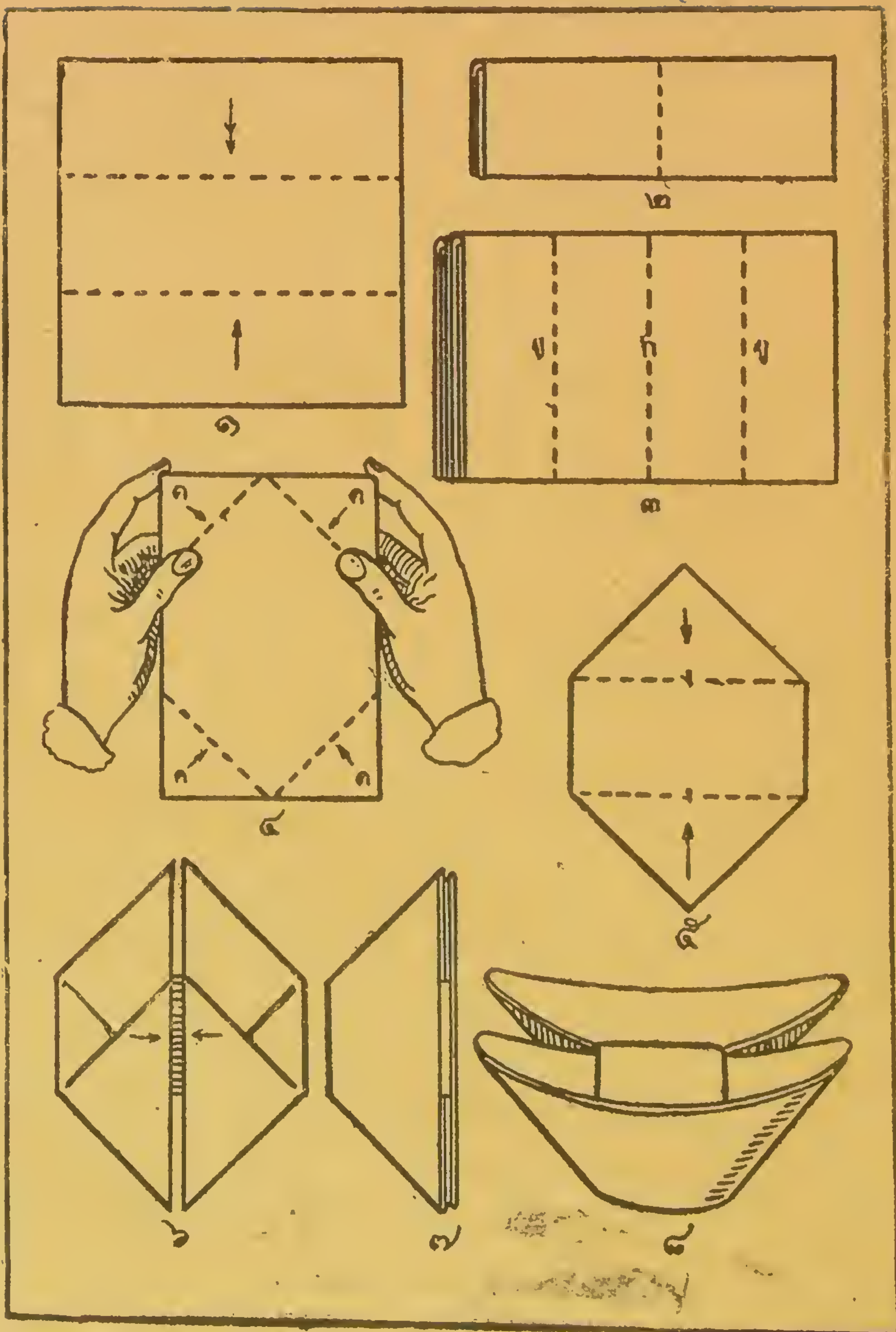
๓. แบ่งครึ่งชายผ้ามุมล่าง – พับทบขึ้นเสมอมุมบน แล้วกลับผ้าพับทบขึ้นเสมอมุมบนเช่นเดียวกัน ตามรอยเส้นประ (ค) เป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว ดังรูป ๔

๔. แยกด้านฐานของสามเหลี่ยมตรงจุดกลางให้กลับเป็นรูปสี่เหลี่ยม–แล้วแบ่งครึ่งพับตามข้อ ๓ ให้เป็นรูปสามเหลี่ยมอีกครั้งหนึ่ง ตามรอยเส้นประ (ง) ดังรูป ๕

๕. ใช้มือซ้ายบีบตรงกึ่งกลางส่วนสูงของสามเหลี่ยม–ใช้มือขวาถลกฐานขึ้นรอบ ๆ แต่งส่วนต่าง ๆ ให้เห็นเป็นรูปเรือเดี่ยว ดังรูป ๖

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๑๐ รูปเรือคู่



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๑๐

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว-แล้วพับสาม เป็นรูป ๒

๒. ครั้นแล้วพับครึ่งส่วนยาว เป็นรูป ๓

๓. พับริมสองข้าง (ข.ข.) ให้ชนกันที่กึ่งกลางผ้า (ก) เป็นรูป ๔

๔. พลิกผ้ากลับให้ทางเรียบขึ้น–แล้วเม้มมุมทั้งสี่ (ค.ค.ค.ค.) เข้าใน ให้ริมผ้าชิดกัน ดังรูป ๕

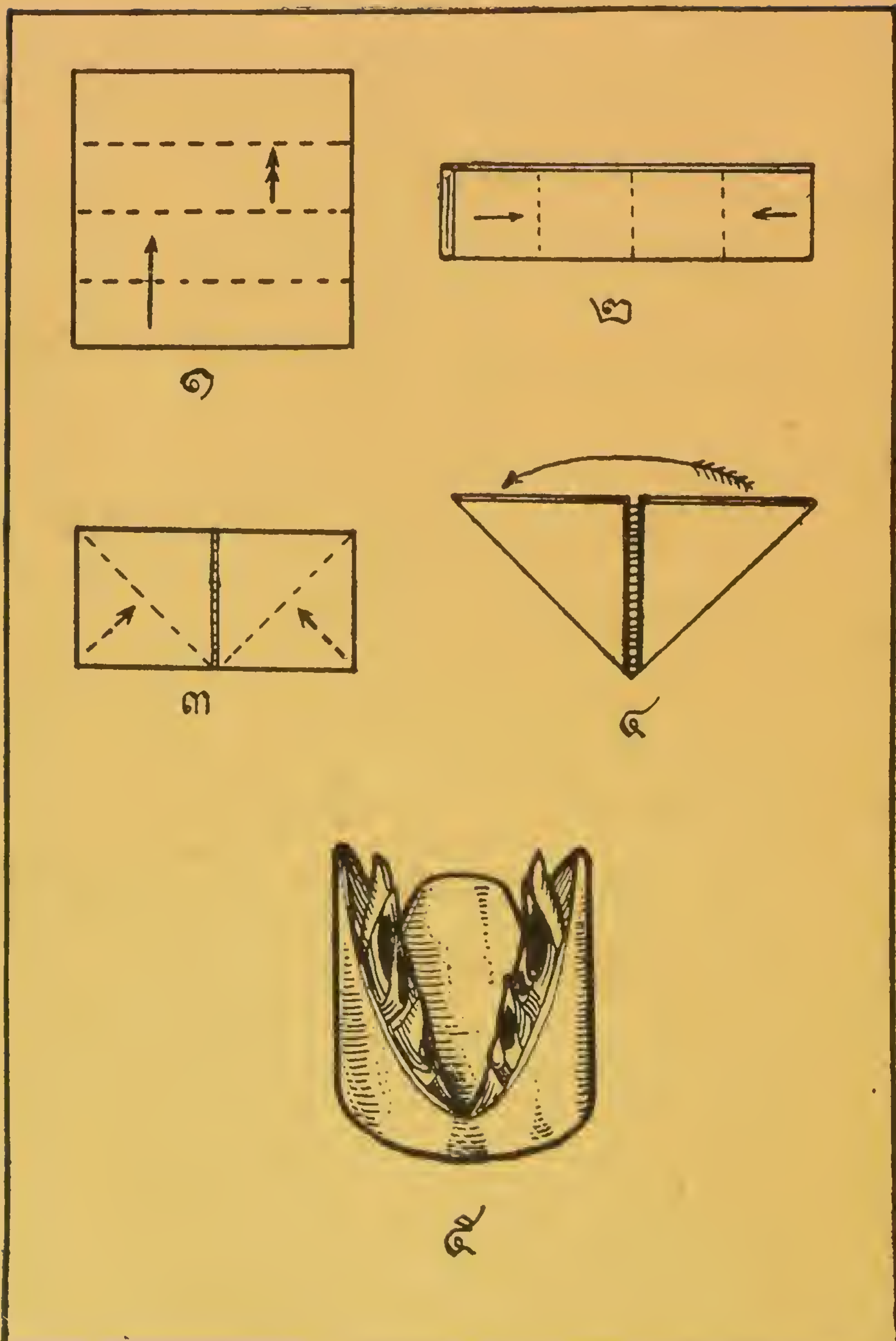
๕. พับมุมแหลมชั้นบนและชั้นล่าง ตามรอยเส้นประ (ง.ง.) เข้าหาทับกัน เป็นรูป ๖

๖. พับครึ่งตามยาว ให้ด้านบนเข้าใน ควรหาของหนักทับไว้ เพื่อไม่ให้ผ้าที่พับนั้นเปลี่ยนรูป เป็นรูป ๗

๗. พลิกผ้าที่พับเผยออก – แต่งให้เป็นรูปเรือคู่ ดังรูป ๘

นับว่าเสร็จพิธีพับ

แบบ ๑๐ รูปหัวหมูแปลง



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๑๑

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว – แล้วพับทบสี่ ให้ชายผ้าทั้งสองอยู่ล่าง ดังรูป ๒

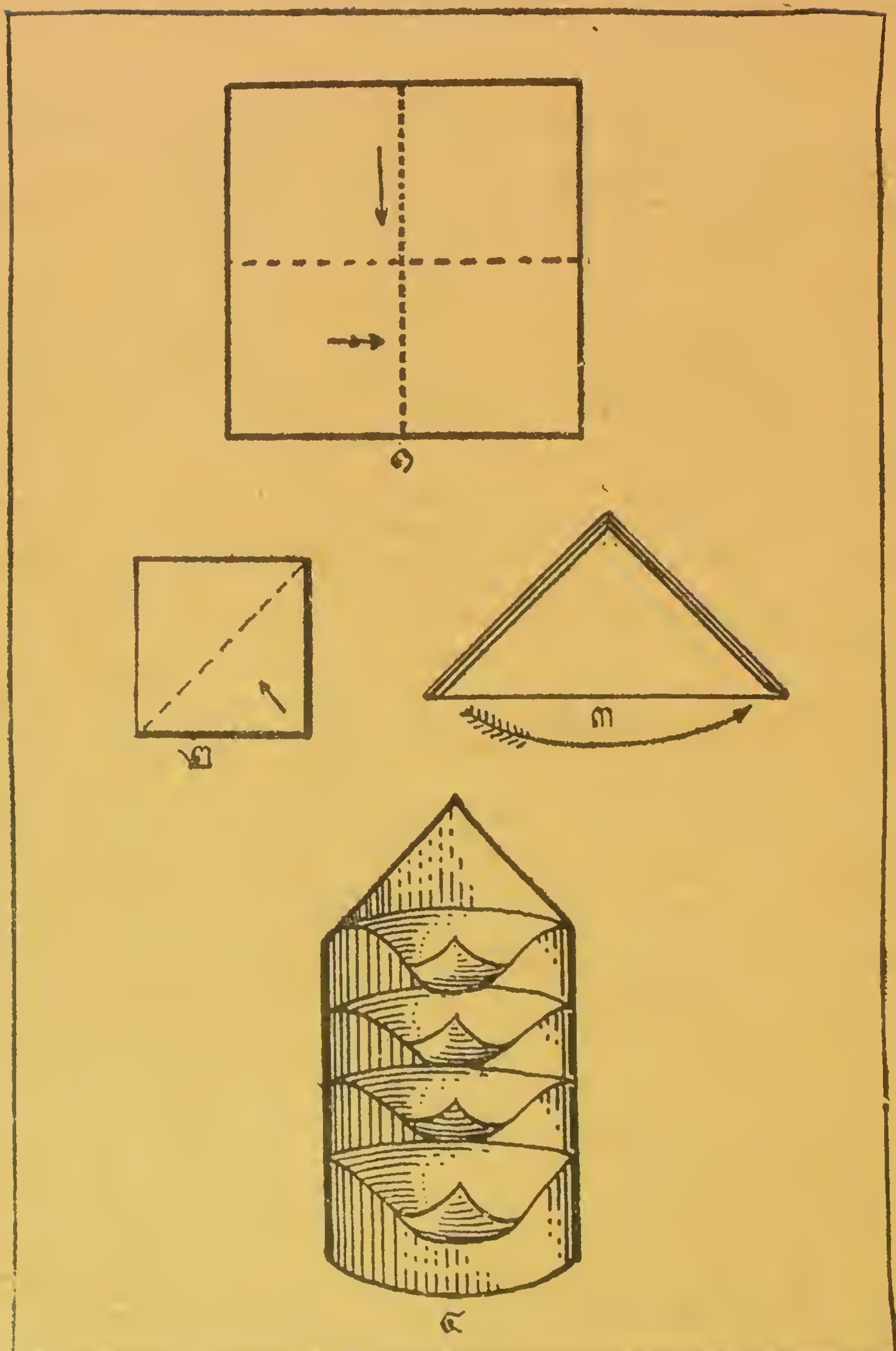
๒. พับริมสองข้างชนกันที่กึ่งกลางผ้า ตามรอยเส้นประเป็นรูป ๓

๓. หักพับทะแยงมุมขึ้นทั้งสองข้าง ให้เป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว ดังรูป ๔

๔. ยกมุมล่างทั้งสองเหน็บกันในระหว่างรอยพับ – เรียบร้อย แล้วใช้มือซ้ายบีบมุมผ้าที่เหน็บกันให้แน่น–ใช้มือขวาดึงมุมผ้าที่ซ้อนทับอยู่ขึ้นทีละมุม แต่งให้เป็นรูปหัวหมูแปลง ดังรูป ๕

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๑๒ รูปปลีกล้วย



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๑๒

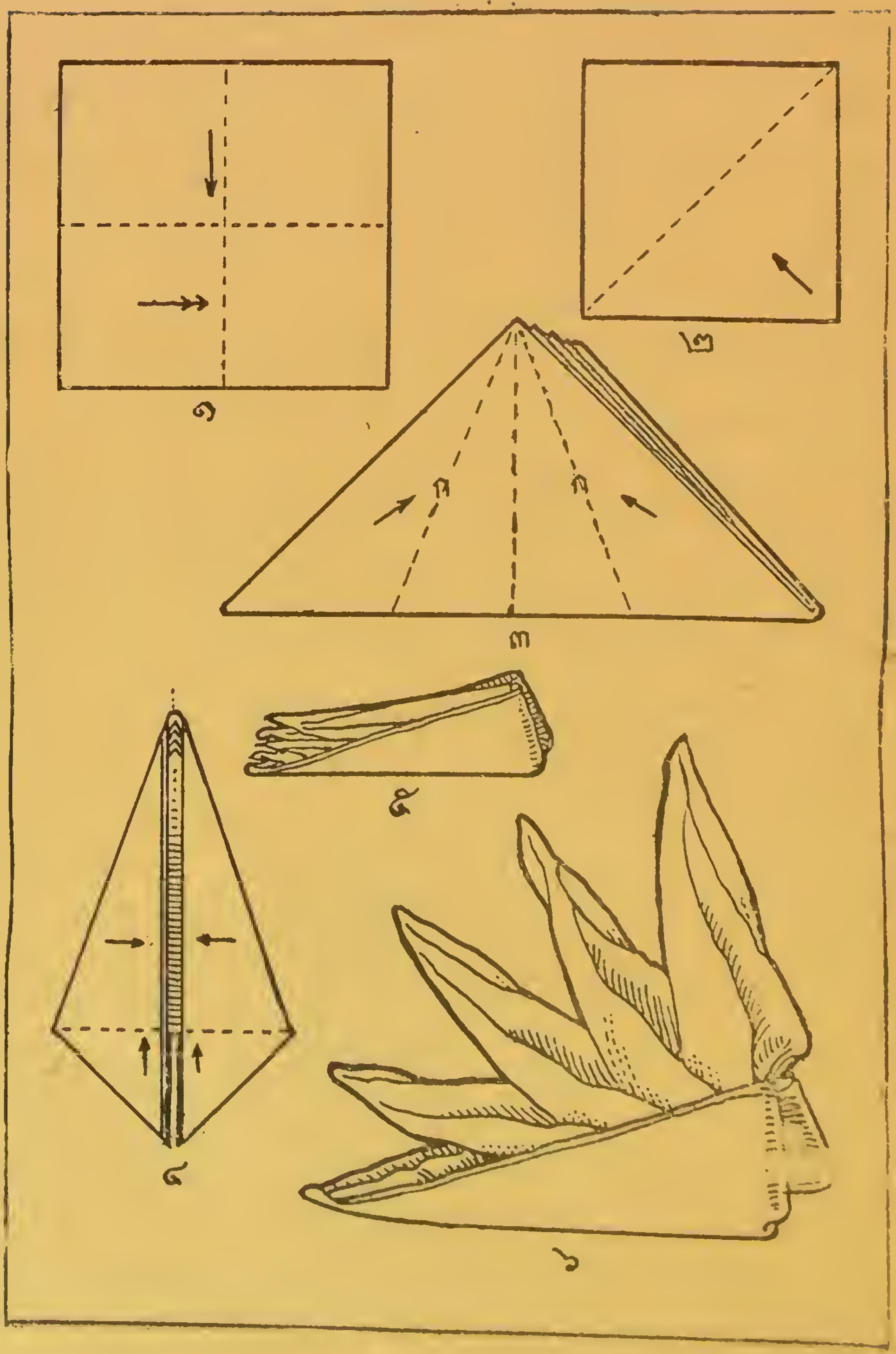
๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว – แล้วพับทบสอง – ต่อไปพับครึ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ดังรูป ๒

๒. พับทะแยงมุม ให้มุมผ้าเดิมทั้งสี่อยู่บนและทับซ้อนกันพอดี ดังรูป ๓

๓. ใช้มุมล่างขวาซ้ายโค้งเหน็บในรอยพับ – ให้มุมผ้าเดิมทั้งสี่อยู่ด้านนอก – เรียบร้อย แล้วใช้มือซ้ายบีบมุมผ้าที่เหน็บกันให้แน่น–ใช้มือขวาดึงมุมผ้าทั้งสี่ลงตามลำดับ และดึงปลายกลีบกลับขึ้นพองาม แต่งให้เป็นรูปปลีกล้วย ดังรูป ๔

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๑๓ รปหงอนไก่



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๑๓

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนาดตัว – พับทบสอง – แล้วพับครึ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ดังรูป ๒

๒. พับทะแยงมุมแบ่งครึ่ง–ให้มุมผ้าเดิมทั้งสี่อยู่บน เป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว ดังรูป ๓

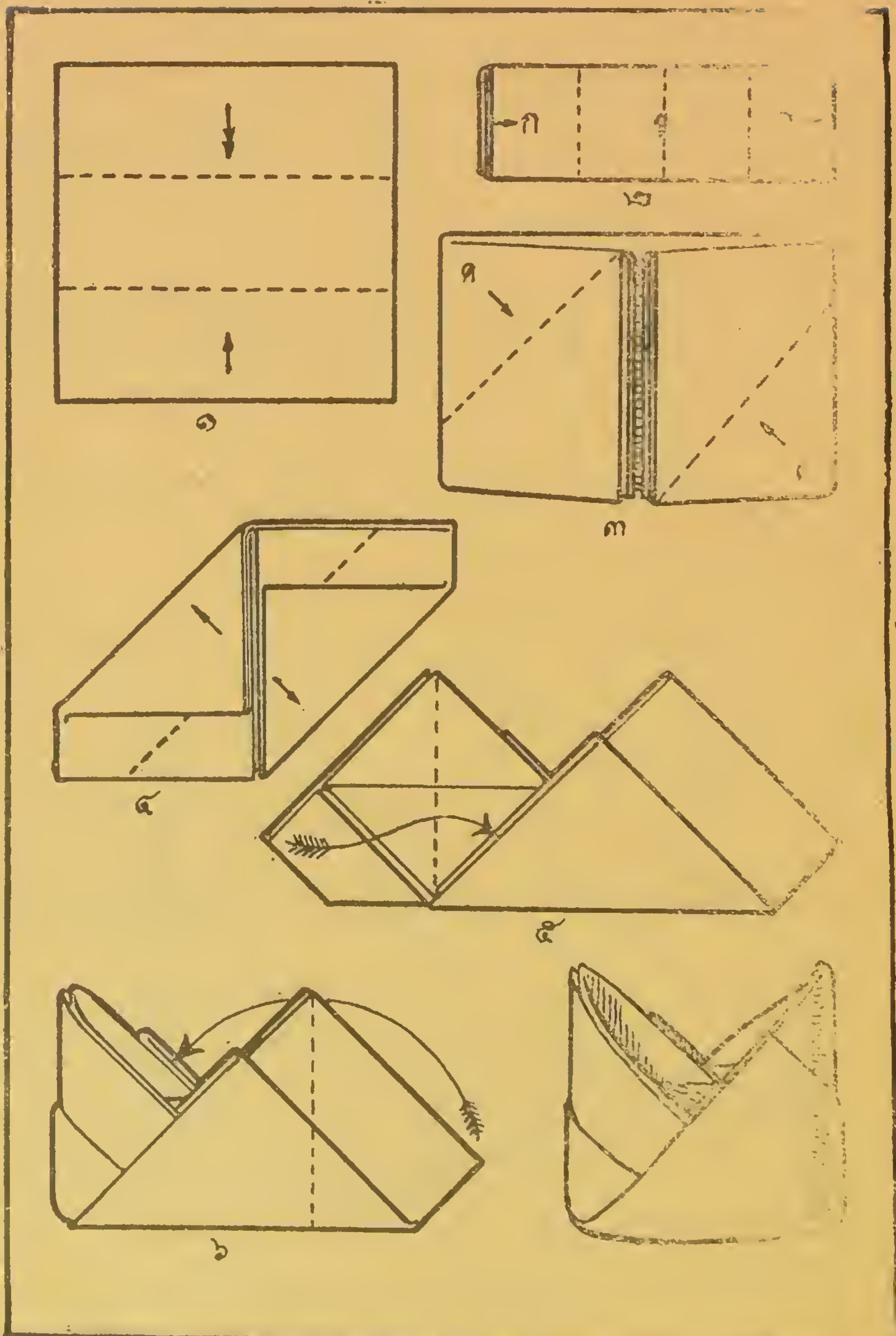
๓. พับด้านข้างสามเหลี่ยมเข้าจดกัน ตามรอยเส้นประ (ก.ก.) ให้เป็นยอดแหลม ดังรูป ๔

๔. พลิกกลับ – พับชายแหลมล่างขึ้นบน – แล้วพับตามยาวให้ขวาทับซ้าย เป็นรูป ๕

๕. พลิกหงาย–ใช้มือซ้ายบีบส่วนใหญ่ทั้งสองให้แน่น–แล้ว ใช้มือขวาจับชายผ้าแต่ละกลีบดึงขึ้น แต่งให้เป็นรูปหงอนไก่ ดังรูป ๖

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๑๔ รูปหมวกพระฝรั่ง



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๑๔

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว–แล้วพับสาม ให้ส่วนบนทับส่วนล่าง เป็นรูป ๒

๒. พับปลายผ้าสองข้าง (ก.ก.) เข้าชนกันที่กึ่งกลางผ้า (ข.) เป็นรูป ๓

๓. พับมุมบนและล่าง (ค.ค.) ทะแยงเข้าประชิดกันเป็นรูป ๔

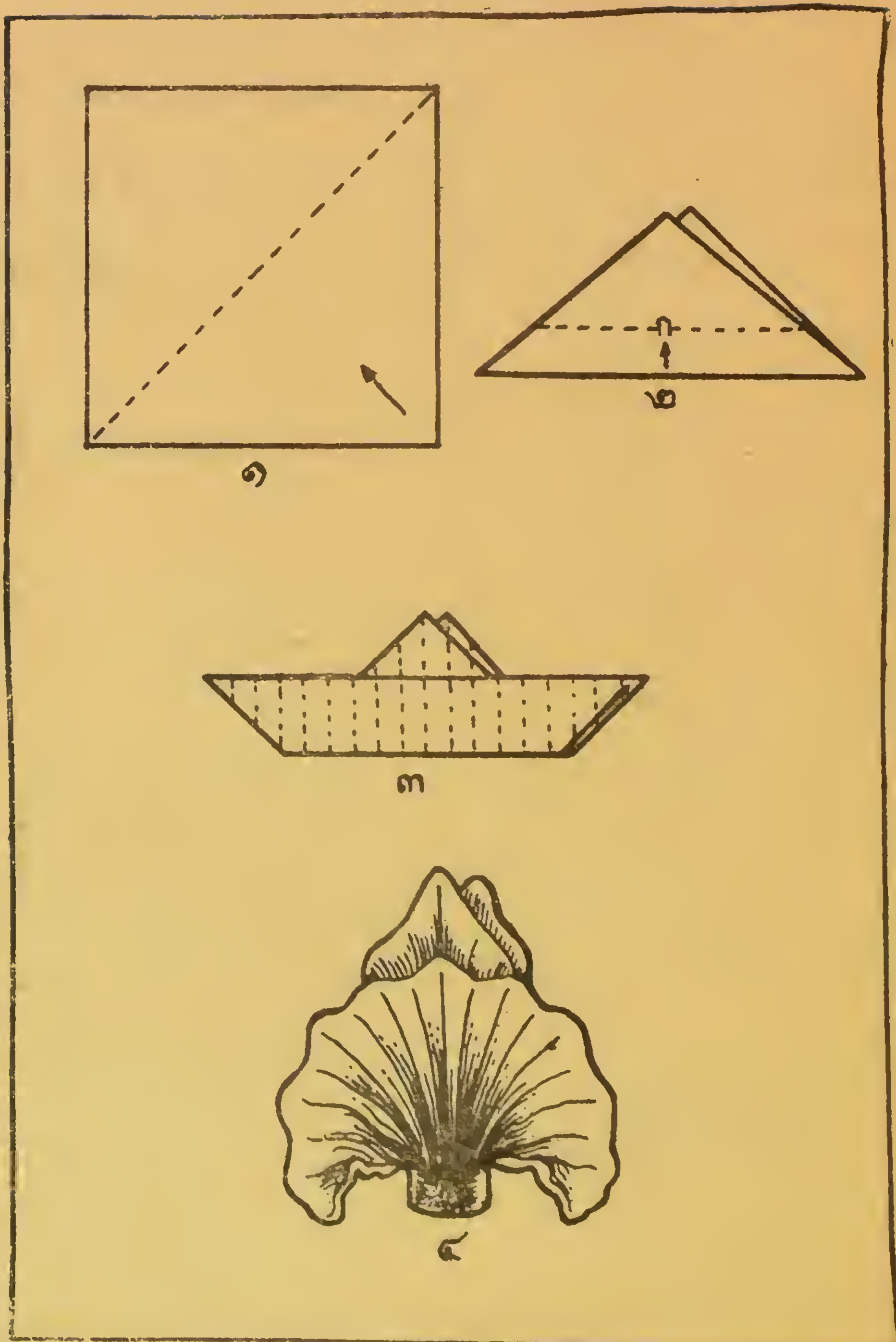
๔. กลับผ้าให้ทางเรียบขึ้น – แล้วพับลงตามยาวให้ริมเสมอกัน และคลี่กลีบที่ถูกทับออก เป็นรูป ๕

๕. เหน็บปลายผ้าข้างซ้ายเข้าในรอยกลีบพับ เป็นรูป ๖

๖. เหน็บปลายผ้าอีกข้างหนึ่งเข้าในรอยกลีบพับ ที่กลับข้างกันตามรอยประ – แต่งให้เป็นรูปกลมคล้ายรูปหมวกพระฝรั่ง ดังรูป ๗

นับว่าเสร็จวิธีพับ

แบบ ๑๕ รูปช่อพลับพลึง



คำอธิบายประกอบภาพ แบบ ๑๕

๑. ปูผ้าเช็ดมือลงบนโต๊ะ ตรงหน้า หงายตะเข็บ ให้ผืนผ้าขนานตัว–แล้วพับทบสองทะแยงมุม หันผ้าให้มุมกลางออกจากตัว ดังรูป ๒

๒. พับทบส่วนล่างขึ้น ให้ต่ำกว่าชายมุมบนประมาณหนึ่งในสามตามรอยเส้นประ (ก) ดังรูป ๓

๓. พับจีบตามรูปหน้าจั่ว ด้านละประมาณ ๕ หรือ ๖ จีบ – แล้วปักส่วนล่างลงในถ้วยแก้วหรือปลอกรัด –เรียบร้อยแล้วขยายผ้าที่จีบไว้ออกทั้งสองข้าง – แต่งให้เป็นรูปช่อพลับพลึง มีช่อใหญ่อยู่นอก ดังรูป ๔

นับว่าเสร็จวิธีพับ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ของโรงเรียนประชาสงเคราะห์บ้านปากเกร็ด

อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี โทร. ๘๘๔๙๔๓

นายธีระ นิลแจ้ง ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๕